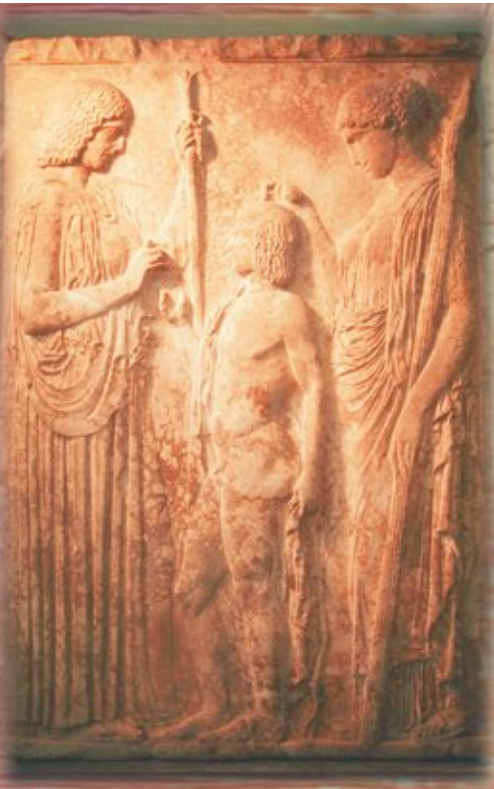
Relacionamentos

Amor, Casamento e Espirito



John-Roger

AUTOR MAIS VENDIDO # NEW YORK TIMES

Auto-Ajuda

Humor, inteligência e sabedoria infundem esse livro precioso. Aborda relacionamento desde um único fundamento, eliminando a palavra "vítima", o autor nos coloca no coração de nossas vidas com a atitude de crescer e aprender enquanto nos encontramos com os desafios do amor.

Casamento

"O casamento, para o melhor ou pior, é uma escolha tradicional, que muitas vezes funciona mais para o mal do que para o bem. Casamento, é o compartilhar do que é, com aceitação e amor, é uma ação constante que pode ser enriquecedora, recompensadora e uma dos mais profundos relacionamentos que você pode ter nesse mundo"

Sexo

"A relação sexual é uma das formas que a Alma se envolve com o amor no nível físico. O Amor sexual – dentro do quadro apropriado – é a forma mais elevada de união em que um homem e uma mulher podem estar. Individualmente, eles podem ter outras formas de união espiritual, mas juntos, feito da maneira correta, em verdade eles podem alcançar a consciência mais elevada, quando a troca de energia acontece".

O Relacionamento Com Você

"Você pode romper os padrões de infelicidade e desamparo por aceitar uma simples verdade: quando você deixa outra pessoa, seja um amado, um cônjuge, um colega, um chefe, um pai, etc., você ainda está preso com algo internamente, que ainda lhe causa infelicidade. Isso não lhe faz mau ou errado. De fato, uma vez que perceba que a fonte de sua infelicidade está em seu interior, estará na posição de mudar e transformar essa fonte".

Espirito: Perguntas e Respostas

"P: Existe uma razão espiritual e específica para a nossa vida"?

"R: Você está aqui para descobrir quem você é e se mover para a Alma, e, eventualmente, se tornar um cocriador com Deus. Tudo o que você experimenta na vida pode levá-lo em direção a esse cumprimento."

MANDEVILLE PRESS
P.O. Box 513935
Los Angeles, CA 90051-1935
jrbooks@msia.org
www.spiritualwarrior.org

$14.95
ISBN 978-194355512-3
51495>
9 781943 555123

Relacionamentos

Amor, Casamento e Espirito

Livros do Autor

Divina Essência

Momentum: Deixando o Amor Liderar

Perdoar a Chave para o Reino

Proteção Psíquica

Servindo e Dando - Portais para a Consciência Superior

Passagem ao Espírito

Vivendo os Princípios Espirituais para Saúde e Bem-Estar

Quando você Volta para Casa?

O Livro do Caminho de Saída

A Dinâmica do Eu Básico

O Caminho para Maestria

Jornada da Alma

Disponível através
MANDEVILLE PRESS
PO Box 513935
Los Angeles, CA 90051
www.mandevillepress.org

RELACIONAMENTOS

AMOR, CASAMENTO E ESPIRITO

JOHN-ROGER

AUTOR MAIS VENDIDO # NEW YORK TIMES

MANDEVILLE PRESS
Los Angeles, California

Direitos autorais, © 1986, 2000, 2017

Peace Theological Seminary& College of Philosophy
(Seminário Teológico para Paz & Universidade de Filosofia)

Traduzido por Dalva Saigg
Revisado por Lana Barreira

Todos os direitos reservados, incluindo o direito de reprodução
no todo ou em toda parte, de qualquer forma.

Publicado por Mandeville Press

P.O. Box 513935
Los Angeles, California 90051
EE.UU.
ISBN 978-1-943555-13-0
E-mail: jrbooks@msia.org
Visite-nos na Web em: www.mandevillepress.org

Impresso nos Estados Unidos da América

CONTEÚDO

Introdução ix

1
CASAMENTO *11*
Por Que Se Casar? *13*
Foi Com Esse(A) Com Quem Me Casei? *15*
Algumas Mudanças Serão Feitas *17*
Fidelidade Sexual, Fantasias E Frequência. *20*
Eles Estão Tocando Nossa Música *25*
Beijar E Tocar, Ou Tem Algo Sagrado? *25*
Sucesso - Casamento Completo *27*
Produzindo Seu Filme *31*
Crianças Adicionam Ou Subtraem? *32*
Dor, Essa Que Nos Desperta *37*
Ciúmes No Casamento *41*
Truques Que Funcionam *44*
Divórcio No Amor *50*

2
SEXO *53*
Quando O Sexo Começa E Termina? *56*
Informação Sexual *57*
Comparação Sexual *59*
Há Um Papel De Genero? *61*
Sexualidade E A Imaginação Criativa *65*
Sexualidade E Espiritualidade *65*
Satisfação Sexual; *67*
Soltando A Negatividade. *67*
Mulheres *68*
Homens *70*
Atitudes Sexuais *73*
Existe Moralidade Sexual? *75*

Sem Metas No Sexo *78*
Sexo, Deus E O Ego. *80*
"De Que Forma?" *81*

3
CRIANÇAS *83*
Seja Um Pai Consistente *88*
Ser Um Pai Perfeito *90*
Adolescentes: Os Intermediários *98*
Seja Um Cuidador Responsável *102*
Primeiro Filho, Filho Do Meio, *107*
Caçula - Síndrome Infantil. *107*
Pais Solteiros *110*
Modelos De Pais Solteiros *115*
Para As Crianças *115*
Crianças E Religião *117*

4
COMUNICAÇÃO *121*
O Que Comunicar? *124*
As Armadilhas Sutis Da Comunicação *126*
Três Grandes Bloqueios *132*
Para Comunicação *132*
Comunicando Sem Se Queixar *136*
A Melhor Comunicação *140*

5
SEU RELACIONAMENTO CONSIGO MESMO *145*
Artista E Cientista *150*
Crenças: Limitantes Ou Libertadoras *155*
Você Está Balançando *157*
Em Um Pendulum De Negatividade? *157*
Entrando Em Contato *159*

Relacionamento Vs. Liberdade *164*
Além Das Emoções *167*
Amor: Causa E Efeito *172*
Você Está Vivendo Por Sua Experiência *173*
Ou Pela Experiência Deles? *173*
Fugir Ou Seguir Para O Amor *176*
O Preço Da Aprovação *177*
Quando Será Merecedor De Afeição? *178*
Intimidade: A Disposição Para Compartilhar *181*
O Amor Que Funciona *182*

6
SPIRIT *185*
Evitando Negatividade Nos Relacionamentos *187*
Exemplo De Amor Incondicional *189*
Casamento Condicional *191*
Relacionamentos E Lei Espiritual *192*
Amor Emocional E Amor Espiritual *193*
O Relacionamento "Perfeito" *193*
Amor, Casamento E Espírito. *194*
Responsabilidade E Liberdade *196*
Responsabilidade Das Crianças *199*
O Caminho Espiritual *200*
Amando Em Face Da Negatividade *201*
Trabalhando Com O Ego *201*
Divindade X Infelicidade *202*
Pai, Filho E Espírito Santo. *204*
Seja Jesus Ou Eu? *205*
Quando Você Sabe O Que É Certo Para Os Outros *206*
Tomando Seu Espaço *207*
Alterando Os Nomes *207*
O Que É A Luz? *208*
Aborto *208*
Milagres Existem? *208*

Pensando X Fazendo *209*
Vivendo Como Um Exemplo *210*
O Valor Do Sofrimento *211*
Será Que Deus Realmente Provê? *212*
Desejos *212*
Celibato *213*
Sexualidade E Espiritualidade *213*
A Mulher Precisa De Um Homem? *216*
Como As Mulheres *217*
Lidam Com A Energia Negativa *217*
Masculino E Feminino: *218*
Diferença Espiritual *218*
Terminando Um Relacionamento *219*
Caminho Para O Céu Ou Para O Inferno? *220*
A Razão Para A Vida *222*
Somos GuardiÃes DE Nosso Irmão? *222*
Dízimo *223*
"O Que Você Semeia Você Colhe" *223*
A Alma É Única? *226*
O Que É Deus? *226*

INTRODUÇÃO

Todos os seus relacionamentos estão em seu interior. Em última instância, cada relacionamento que você tem com outra pessoa reflete o seu relacionamento consigo mesmo. O quanto bem (ou mal) você se relaciona consigo mesmo, se refletirá diretamente em como se relaciona com outros em seu interior e em seu exterior.

O clichê é que a vida é o que você faz dela, mas, em um sentido maior, é o que você faz com ela. Com frequência é sua opinião emocional sobre o que está acontecendo que é o problema, e não o que está realmente acontecendo. A vida é concebida como uma experiência de aprendizado, não como uma situação de punição. Em vez de ser limitantes e dolorosas, os relacionamentos podem ser enriquecedoras e alegres.

Muitas pessoas abordam os relacionamentos hoje, baseados na carência do ontem, precipitando sofrimento no amanhã. Quase todos tem historias de privação, se qualificando como candidato guia para a novela chamada vida, e muitas pessoas constantemente se relacionam através do drama dos traumas delas. Influenciados pelas tradições condicionadas, muitas pessoas não abordarão relacionamentos baseados na experiência imediata delas. Como resultado, podem perder as emoções da vida: abundância, amor, alegria, que sempre estão presentes para os que estão suficientemente atentos e despertos.

Este livro é oferecido como uma fonte que você pode usar para melhorar sua qualidade de vida. Cada capítulo sobre casamento, sexo, crianças, comunicação, seu relacionamento com você e com o Espírito tem informações que, se aplicadas, podem tornar sua vida mais alegre. Se tenho um desejo para esse livro, é que o use para reivindicar sua herança: um vida preenchida de saúde, abundância e amor.

1

CASAMENTO

Por Que Se Casar?

Há muitas razões para o casamento. Algumas pessoas se casam porque não podem assistir televisão sozinhas. Outras pela necessidade sexual. Algumas se casam por medo de não ter ninguém para cuidar delas quando estiverem velhas e fracas. Outras se casam para ter segurança financeira. Algumas optam pelo casamento porque é a forma mais aceitável para se ter e criar filhos. Algumas casam por causa do condicionamento social e dos pais que dizem que é a coisa certa a ser feita. E ainda tem outros que casam para saldar experiências passadas. E algumas até mesmo se casam por amor.

Em muitas dessas situações, as pessoas raramente admitem para si mesmas ou para seu cônjuge as verdadeiras razões para se casar. Elas podem se casar sob a bandeira do amor, mas não por esta razão. Algumas permanecem casadas por muitos anos com esses pensamentos não exteriorizados como "isso é tudo o que existe?» e outras se separaram com: "Se isso é tudo que existe, eu não quero."

Com frequência sugiro aos casais que se conheceram a pouco tempo, que não tenham pressa de se casar. Sugiro que tomem tempo para se conhecer. Quanto tempo? Um mínimo de seis meses, mas os encorajo a dois anos. Nos primeiros seis meses eles se amam tão enfaticamente que eles automaticamente cooperam, aceitam, amam, fluem, participam, acomodam, nutrem, aclaram e compartilham.

Em dois anos, no entanto, algumas pessoas começam a se expressar de forma negativa, em termos de competição, ignorância e rejeição. E essas são más noticias.

As boas notícias são que, se o casal ficou junto por dois anos, é mais fácil concluir a relação, escolhendo não participar na negatividade, e aprender o que puderem sobre o relacionamento enquanto prosseguem seu caminho.

Conheço casais procuraram um advogado antes de se casar, a fim de elaborar um contrato definindo a parte financeira e outros elementos pretendidos em seu relacionamento, incluindo um relato detalhado do que aconteceria em caso de um divórcio. Embora isso possa ser muito prático, não é certamente muito romântico. Isso deveria ser assim?

Meu ponto de vista é que, se um casal tem que fazer um acordo legal estipulando as condições para um divórcio antes que eles estejam casados, por que casar? Minha orientação é, em caso de dúvida, não casem, ou em caso de dúvida, conversem. Casamento, do ponto de vista do amor incondicional, é difícil o suficiente em um mundo condicionado. Se as pessoas se casam pelas razões erradas, são susceptíveis de se divorciar pelas razões certas.

Algumas pessoas levam o romance ao extremo e se casam pensando que elas e seu companheiro serão sempre tudo um para o outro. Isso é falácia. Tentar funcionar em um casamento com base no "somos tudo – um para o outro", é como tentar viver em um estado de perfeição em uma situação imperfeita. Não foi assim que as coisas foram estabelecidas para esse perfeitamente imperfeito planeta.

No que o casamento estiver baseado provavelmente determinará o amor ou a falta de amor expressado, bem como a duração do relacionamento.

Se o casamento é baseado apenas no amor sexual, não vai durar muito tempo, talvez um ano. Se, além da expressão sexual, se cada um desfruta da fisicalidade do outro, pode adicionar alguns anos para o relacionamento. Mas um casamento baseado primariamente na aparência e no fazer amor é limitado no tempo e expressão.

Depois, há os casamentos baseadas nas emoções. Alguns permanecem casados, para dar segurança aos filhos, e depois que os filhos saem, com frequência se

divorciam. Um casamento baseado na emocionalidade, pode durar mais se incluir o amor mental. O que o casal fará depois que os filhos saírem e eles sentirem menos desejo pela expressão sexual? Um casamento que inclua amor mental, onde o casal ama conversar e compartilhar, pode durar uma vida.

Se você se casou porque estava apaixonada(o), então saiba que facilmente poderá se desapaixonar. Se você se casou pelo que seu companheiro(a) fará ou fez, então pode ser que não o (a) ame mais se não fizer o que você quer ou espera. Mas, se você se casou porque simplesmente ama a outra pessoa, sem importar o que ela faz, então esse é um casamento que pode perdurar e onde se pode desfrutar dele, enquanto atravessam pelas experiências da vida.

Nesses casamentos onde o amor incondicional, espiritual está presente, onde o amor total está em todos os níveis, provavelmente incluirá harmonioso equilíbrio das expressões, mental, emocional, física e sexual. Vocês viverão juntos em um estado natural de amor vivente. E isso é o mais perto da fantasia "e viverão felizes para sempre".

Foi Com Esse(A) Com Quem Me Casei?

Quando duas pessoas se comprometem em um relacionamento e começam a viver juntas, eles não podem se ajudar, porque se envolvem com as intimidades do cotidiano, a monotonia de pagar contas, as dores e sofrimentos ocasionais, que as vezes aparecem com eventos no relacionamento e os prazeres de desprazeres sexuais. Mais de um casal casado se envolve em conversas como essa:

–Nós só fizemos amor duas vezes esta semana.

–Uma vez, mas quem está contando?

–Você simplesmente não faz um movimento em direção a mim.

–Bem, você também pode procurar.

–Eu procurei da última vez. É a sua vez de vir.

–Não, você não fez. Eu fui o único que se aproximou na última vez.

Nesta forma de relacionamento, ocorre o uma revelação entre o casal, de diferentes partes deles mesmos, que está longe de ser perfeito. De fato, por estar tão longe da perfeição que essas coisas podem deixar bem escondido o período de romance/ cortejo com sua esposa (o). Então quando a pessoa se sente segura o suficiente com sua esposa, ele pode soltar a ação e revelar o que estava escondido.

Claro que, se tivessem sido inteligentes e corajosos no começo, eles revelariam seus defeitos antes do casamento. Se não fizeram isso, talvez tenham que encarar a pressão da mudança. Quando as imperfeições são reveladas no casamento, com muita frequência cada companheiro quer que o outro mude, altere seu comportamento ou atitude. Afinal das contas não são muitas as pessoas que querem viver com as imperfeições, especialmente se elas forem de outro.

Às vezes, para beneficio próprio, é bom dar uma olhada no conceito que seu companheiro(a) tem de você para ver se são precisos, ou se apenas são dos olhos condicionados se focando em suas imperfeições. Só porque seu companheiro(a) parece carecer de amor em todas as coisas que faz ou não faz, como a musica que diz: "Não é bem assim..." A experiência deles sobre você, pode estar bem próxima a experiência deles de uma perda do passado, em vez de ser a realidade do que é.

Ainda que você não tenha que aceitar a experiência de outro sobre você, seria realmente para seu avanço, olhar bem para isso, e ver se não está defendo um posição desde o ego. Se com honestidade der uma olhada no que realmente está acontecendo, e continuar afeiçoado a seu companheiro(a), será fácil para você agir com

apoio amoroso. É uma questão de fazer o que for preciso para ganhar altitude, para ver o que realmente está acontecendo, então sua atitude e ações de apoio amoroso e humor serão um resultado fácil.

Algumas Mudanças Serão Feitas

Quando os casais não têm experiência suficiente ou força de vontade para seguir ao positivo, com frequência seguem o poder do não, apontando todas as coisas que supostamente estão erradas com a outra pessoa.

Isso pode ficar bastante desagradável, a ponto de um dizer, "Se soubesse que você era assim, não teria me casado". Uma resposta honesta seria: "Sabia disso, por isso não deixei que soubesse". Em seguida, cada um deles é confrontado com o desafio de amar o outro o suficiente (com tudo o que eles sabem) e olhar para as imperfeições através dos olhos do amor.

Algumas pessoas podem permanecer na luta tradicional: "Vou te amar se você mudar. "Se a resposta for: "Não vou mudar até que você mude", o casal pode ficar preso nisso. Outra resposta poderia ser: "Por que devo mudar? Por que não posso ter essa imperfeição enquanto continuamos nos relacionando amorosamente?" A escolha, então, é seguir por isso ou ficar preso em uma reação emocional de "porque quando você faz isso, me deixa doente".

Poderia ser a hora de você entrar em contato com esse sentimento doentio e ver se ele tem haver com essa pessoa, tanto quanto com o condicionamento cultural que provoca esse julgamento. Em outras palavras, o seu passado pode estar nublando seu presente.

Imperfeições nem sempre precisam ser consideradas más notícias. A boa notícia delas, é que as fragilidades humanas e as imperfeições, em geral, só são partilhadas

quando a pessoa relaxa o suficiente para não editar seus pensamentos, hábitos, ou sentimentos.

Por exemplo, imagine ter a coragem de admitir, "Você é o único que pode me machucar, você é o único em quem já confiei para mostrar essas coisas. Sei que preciso de ajuda, mas você quer que eu mude antes que eu saiba com o que estou lidando e como posso mudar. Você está pronto(a) para sair porta afora antes que eu comece a olhar para o habito que desenvolvi, muito antes de conhecer você. Será que não podemos sentar e dar uma olhada nisso?

Talvez eu possa mudar esse habito se souber o que eu vou mudar. Não mudar apenas para lhe agradar, mas mudar a fórmula que a causou. Para fazer isso preciso dar uma olhada, investigar, algum conhecimento que faça estar em contato com isso".

É a incapacidade de entrar em contato com uma resposta habitual que torna tão difícil a mudança. É como tentar abrir um cadeado sem girar o disco. Não importa o quanto você teorize, até que entre em contato e comece a experimentar encontrar o que é o processo, você não chega a desbloquear o habito.

Em amor- amor real, que é incondicional – você pode assistir seu amado em vez de criticar ou dar ultimato para os problemas. Em vez de mudar seja qual for a atitude, uma abordagem amorosa apoiadora sem importar qual encorajará os ajustes.

O que você acha que se produzirá pela atitude "Vou me casar com você, mas você precisa mudar". Provavelmente não mudará, ou se houver mudança, ela pode ser acompanhada por ressentimento, porque a mudança veio como resultado de intimidação ou coerção. Se você emitir um ultimato de mudança do que for, no melhor das hipóteses poderá terminar com um "e então" ... e esse "e então" ser um ressentimento.

Você pode pensar: "Bem, se não exigir a mudança, ficarei preso com um comportamento que me deixa louco". Novamente, talvez seja sua responsabilidade entrar em contato com o que lhe deixa louco. E "O comportamento da minha esposa" pode ser sua resposta imediata, mas eu aposto que você tem o botão "ficar louco" movido e pressionado por outras pessoas e não apenas pelo seu cônjuge. Entre em contato com ele. É seu o botão que está sendo pressionado. Em vez de tentar mudar esses botões que lhe pressionam rapidamente, que tal a remoção do botão em si ou alterar a resposta quando o botão for pressionado?

Você sempre pode deixar seu amado(a) por sua justa indignação. Isso lhe deixará aberto a encontrar outra pessoa para amar, que provavelmente lhe testará e abençoará com ainda maiores imperfeições que lhe pressionam o botão de "isso me deixa louco" ainda mais forte e com mais frequência. E se isso acontecer, provavelmente deixará esse relacionamento ainda mais rápido que o outro.

É importante para seu relacionamento que você não trate o problema de seu companheiro(a) como mais importante do que ele mesmo(a). Não me importo em qual é a natureza do problema. Os problemas estão ai para que possamos lidar com eles, não cometa o erro de pensar que os problemas são seu esposo ou esposa. Seu amado(a) é maior que o problema. Você pode assistir a seu companheiro(a) a evitar comportamentos inapropriados a medida que comunicar a eles que os ama mais que esses motivos de preocupação.

Sei de um marido que experimentava grande estresse no trabalho e que precisava de um tempo para relaxar quando chegava a casa. Às vezes, antes de ter o tempo suficiente para relaxar, sua esposa ou seus filhos exigiam alguma atenção, algo que ele ainda não estava pronto para dar. Ele sempre respondia com irritação, raiva e impaciência.

Sua esposa e filhos o conheciam, e a maior parte das vezes, achavam graça. "Esse é o papai". Vamos dar a ele mais 15 minutos, massagear seus ombros, e ele estará de volta ao normal". Como veem, nem sempre é preciso reagir a fragilidade de alguém ou mesmo exigir que eles mudem. Algumas fragilidades, podem ser observadas, toleradas e se puder fazer melhor, achar graça delas.

Fidelidade Sexual, Fantasias E Frequência.

Inerente à maioria dos compromissos nos relacionamentos, está a compreensão de que o casal terá relações sexuais apenas um com o outro. Se isto não estiver claro em suas mentes e corações, então por favor, certifiquem-se de conversar sobre isso.

Quando a expressão sexual é de amor, íntimo, um gesto físico de afeição, isso normalmente contribuirá com energia positiva amorosa para o casal. Se houver falsidade envolvido nessa área, a negatividade pode ser recebida em seu ser e a energia natural ser exaurir. Enganar na área sexual pode causar angustia, doenças e divorcio.

Eu encorajo os casais a serem honestos compartilhando sua intenção em relação a fidelidade sexual e em viver de acordo com esse acordo; se o acordo for alterado por qualquer dos lados, o parceiro precisa ser avisado de imediato.

Na verdade, se você chegou a um acordo relutante de troca, nas sessões de dar e receber, você pode querer ter um bom, longo e firme olhar sobre seu relacionamento. Se sentir que fazer amor somente com seu companheiro(a) é uma restrição, você pode ter se envolvido em um tipo de relacionamento errado. Talvez seja melhor que vocês dois não estejam juntos, porque se você estiver envolvido em um relacionamento amoroso e comprometido, a natural, preferencia de expressão, é a fidelidade. A

expressão sexual do amor, compartilhada apenas entre dois amantes comprometidos, é do que se trata fazer amor. Qualquer coisa menos é distração, e qualquer coisa a mais é perigoso.

Não importa tanto, se você sente luxúria ao ver um homem ou uma mulher atraente que não seja seu cônjuge. O que importa é se você deixa esse desejo tomar conta de você; importa o que você vai fazer com isso quando aparecer.

Algumas pessoas optam por ter um caso com essa outra pessoa, justificando isso dizendo que estão tirando a luxuria do sistema deles. Talvez seja assim, ou estão colocando outras coisas como: culpa, remorso, desespero, sentimento de traição e mesmo de degradação.

O inferno que é parte da traição cumpre o que diz "seus pecados te encontrarão ai fora", porque sua culpa pode lhe castigar mais do que o mero ato sexual. Você pode a partir de então não ceder mais a luxuria sobre qualquer circunstância. Se escolher isso, faça com conhecimento, aceitando tudo o que vem com isso e honrando seu comportamento.

É uma questão de aprender disciplina e autocontrole, em vez de ceder a luxuria primitiva que desaparece um mini-segundo depois da ação, e continua emergindo uma e outra vez, porque nunca poderá ser satisfeita. Ser escravo de uma sede inextinguível, não é uma maneira muito esperta de viver.

Existem pessoas que pensam que podem se sair bem com isso. Elas estão convencidas que podem tomar tanto cuidado que seus companheiros(as) nunca as descobrirão; assim ninguém será o mais sábio e ninguém sairá ferido. Mas, existe sempre um conhecedor, aquele que certamente é você, seu corpo, suas emoções e a experiência de vida, que refletirá a traição sem importar quanta racionalidade você ofereça.

Existe também seu companheiro(a) perceptivo(a), que pode não saber especificamente o que aconteceu, mas pode ter uma percepção intuitiva que fica gravada, e que pode se enraizar profundamente como uma separação em seu relacionamento. Talvez algum dia, essa raiz desperte e cresça em algo como divorcio quando seu companheiro(a) diz "Encontrei outro amor". Isso é chamado de "as galinhas voltam para o poleiro" ou o que "você planta, você colhe".

Se você já sabe que fazer amor e mais tarde cair no sono com seu companheiro(a) é a única forma de seguir junto, você tem um bom começo para um relacionamento amoroso duradouro.

Um marido ou esposa podem às vezes fantasiar outra pessoa em seus braços enquanto fazem amor com seu companheiro. Talvez sem saber, aquele que está fantasiando é empurrado para outro caminho. Se você faz isso, você pode estar fazendo amor por causa da pressão e das expectativas – ou seja, está criando fantasias para cumprir, ou está fazendo sexo mais vezes do que gostaria. Talvez, esteja fazendo sexo, em vez de fazer amor, para provar algo a si mesmo, devido a insegurança inconsciente sobre seu gênero ou relacionamento.

Se você não está sexualmente estimulado pela pessoa que está presente no momento, lhe encorajo a não criar fantasias para justificar e cumprir com o ato. A pessoa – seu amante, marido ou esposa – é aquela que está presente, e ambos merecem toda a atenção (física, emocional, mental, da imaginação e espiritual) durante a expressão sexual altamente carregada.

Sua amada(o) é uma pérola de grande valor. Não use o sexo apenas como "recreação casual" com alguém tão precioso. Em vez disso, use o sexo como uma forma de intimidade e de compartilhar. Neste contexto a recarga e a unicidade evoluem, e cada um de vocês se tornam

seguros como um casal. Essa é a forma mais confortável de união.

Você não precisa usar a relação sexual, a fim de ser sexual, sensual ou romântico. Você pode compartilhar um banho ou uma massagem, se deitar junto, escutar músicas que abrem o coração, abraçar e adormecer. Isso, também é romance.

Quando o casal muda do namoro para o casamento, a expressão sexual muitas vezes muda, tornando-se menos romântica, menos carregada e geralmente menos frequentes. Não se preocupe não julgue a si mesmo ou a seu companheiro(a) se isso ocorrer. É parte da mudança qualitativa e quantitativa que muitas vezes ocorre com aumento da proximidade física e de uma relação de compromisso. Há raramente preocupações tipo "ela irá?" ou "ele irá?» Parte da condição interna de seu casamento é uma expectativa de que a expressão sexual estará disponível.

Deixe que a mudança esteja bem. Permita que o romance entre vocês seja diferente. Isso não quer dizer que deveria ser desconsiderado ou mecânico. Não. Nunca se esqueça que a expressão sexual é chamada de "fazer amor". Certifique-se de que sem importar como, onde ou quando, você estará fazendo amor, e com seu companheiro.

A maioria dos animais têm períodos de acasalamento, dizem que com o ser humano não é esse o caso, mas eu não estou tão certo sobre isso. Em minha observação e aconselhamentos com casais entre 2 a 20 anos de casamento, vi que existem ciclos sexuais.

Parece existir períodos recorrentes onde tanto os homens quanto as mulheres não estão tão sexualmente assertivos ou receptivos ao ato sexual. Isso não quer dizer que diminui o interesse amoroso. De modo algum. É apenas parte do ciclo natural que essa expressão nem

sempre esteja em "alta". Você não precisa julgar ou se sentir culpado sobre isso. Basta se tornar consciente de seu ritmo particular e compartilhar sua consciência com seu companheiro(a).

Uma das piores coisas que um casal pode fazer é ir para a cama tensionados e dormir com questões a resolver. Se o homem se estende e a mulher diz "essa noite não, bem", com bastante frequência e sem uma conversa de coração para coração, o homem pode parar de procura-la, e eventualmente pode procurar fora de casa. A mesma coisa acontece se a mulher que fazer amor e o homem não quer desligar o jornal das 11. Se o homem faz isso com muita frequência, sua esposa pode ser aquela que fará as noticias.

Sugiro que você compartilhe com amor, cândida, e intimamente. Saiba que não é só correto, mas é mais comum do que as pessoas admitirão, de que existem ciclos sexuais mais altos e mais baixos. Se ocasionalmente for assim para você, compartilhe com seu companheiro. "Querida(o), estou louco para fazer amor com você, mas vou entrar em um período onde só que o que quero é lhe abraçar e dormir, não sei o que é isso, mas eu te amo só que não sinto que seja com sexo. Pode ser que seja somente um ciclo, e isso não tem haver com o fato de que te amo profundamente".

Esse tipo de honestidade amorosa torna muito mais fácil para um homem ou uma mulher lidar com ciclos sexuais. Nesse compartilhar, não há nenhum sentimento de rejeição, culpa, ou delito. Então, na verdade, ambos, podem ir dormir com amor, sabendo que os ciclos sexuais são normais, nem bons, nem ruins, mas apenas parte da natureza.

Eles Estão Tocando Nossa Música

Experiências e expressões cativantes ocorrem entre duas pessoas em um relacionamento assumido. Às vezes uma música torna-se um momento precioso durante o namoro. “Meu conselho é que você não desperdice esse valor, compartilhando isso como “especial” com outra pessoa”.

Da mesma forma, se usar um nome carinhoso para chamar seu amado(a), não use essa expressão com mais ninguém. Ainda que seja tão comum como “doçura ou docinho”, “querido ou querida”, ou “baby”, se você usar essa expressão para seu amado(a) certifique-se de manter essa energia sagrada, reservando para ele(a) esse termo. É um manto de segurança ter essas coisas, essas palavras, essas músicas, esses locais privados apenas para vocês dois.

Beijar E Tocar, Ou Tem Algo Sagrado?

Só porque você quer ser livre e sem restrições não significa que você não tenha sensibilidade, respeito e responsabilidade. Estas considerações não são destinadas a se dissolver só porque você se casa e, cair na rotina de um relacionamento intimo. Eu sugiro que você cresça neste relacionamento em vez de decair.

Há algumas coisas que são sagradas para certas pessoas - algumas expressões que são proferidas na privacidade, alguns comportamentos que são praticados apenas durante a sua participação íntima com seu companheiro. O que são essas coisas varia de acordo com a cultura, gênero e indivíduos. Esses comportamentos são para você determinar com seu companheiro(a) com respeito e apreciação e mais que tudo, em amor e aceitação.

Existem maneiras como os casais se beijam e se tocam, mesmo em público, que são sutilmente sagradas para eles; mantenha essa expressão limitada à privacidade de vocês dois. Por exemplo, eu conheço um homem que, quando era solteiro, sempre beijou as mulheres nos lábios como uma forma de saudação. Isso era casual e carinhoso, e que realmente nada significava. No entanto, depois de falar sobre isso mais sinceramente, ele admitiu que era uma forma sutil de flertar.

Quando se casou, ele e sua esposa, perceberam que havia alguma insegurança na forma em que eles se relacionavam com outro homem e outra mulher. Ele sentia que ela flertava, e ela fazia. Ela sentia que ele se tornava muito disponível para as mulheres para abraçar, beijar e dar tapinhas, e ele fazia. Depois de seis meses de discussão nessa área superado os egos e os hábitos, cada um deles se rendeu:

–Querida, não quero que os homens lhe deem tapinhas no traseiro, mesmo que você os conheça há dez anos.

–Concordo. Já não me sinto confortável com isso, vou me certificar que eles não faça mais isso.

E ela fez, E não foi colocando um cartaz, mas, não estando mais disponível para isso. Muitas pessoas são sensíveis e captam isso; portanto a partir daquele momento, se alguém fizesse isso seria grosseiro e insensível. E se por acaso, a alcançasse, ela se faria clara pegando a mão dele e dizendo: "obrigado, essa área é apenas para meu marido".

Ela também disse a seu marido:

–Querido, eu não gosto quando todas aquelas mulheres dos seus amigos lhe beijam na boca, lhe abraçam e mantêm o corpo delas colado ao seu como se eu não existisse.

–Nem eu. E virou a outra bochecha. Literalmente.

Esse casal poderia se envolver no conceito de liberdade e dizer: "Eu te amo e meu beijo ou tapinhas nada tem nada haver com o meu amor por você. Isso é apenas a maneira como me expresso. Se você interpreta de forma negativa, cabe a você lidar com isso." Atente para as palavras que soam bem e que justificam tudo, além de uma consideração amorosa.

Esse casal do qual estou falando se rendeu a consideração, não ao ego. Eles criaram partes de seus corpos e ações sagradas para eles, tecendo seu cobertor de segurança em conjunto.

Sucesso – Casamento Completo

A maioria das pessoas provavelmente diria que um casamento bem sucedido é baseado no amor incondicional. A verdade, no entanto, é que as pessoas em geral, não casam por causa do amor incondicional, elas se casam por causa do amor condicionado. As condições se apresentam para ambos, incluindo que se amem incondicionalmente, baseado nas condições. Com frequência exigem que a pessoa preencha esse vazio, essa solidão, essa insegurança que está no interior dela, e a outra simplesmente não sabe como fazer isso. Ninguém sabe como preencher o outro independente de toda e qualquer musica ou filme romântico. De fato, poucos sabem como se preencher.

Ao invés de tentar ser incondicionalmente amoroso cem por cento do tempo e exigir que seu amado(a) esteja no mesmo estado de espírito "ou semelhante", sugiro que cada um escolha a experiência que existe no momento. Escolher, ou seja aceitar o que estiver acontecendo, sem julgar, culpar ou dar ultimato.

Se alguma coisa estiver lhe incomodando sobre o comportamento dele ou dela, você pode mudar o foco em

vez de ficar aborrecido. Fazer isso requer compromisso e disciplina interna. De fato, casamento, para ter sucesso, requer cem por cento de compromisso para o amor – compromisso não necessariamente realização. Em outras palavras, se seu companheiro exibir um comportamento menos amoroso, não lhe tapeie a cabeça com "mas, você concordou com cem por cento de compromisso";

O que realmente significa compromisso, é que ambos seguirão para cem por cento do amor. E não esperem por perfeição porque isso não estará disponível, e o paradoxo é que você ainda seguirá por isso. O melhor que conseguirá será a excelência, e excelência no amor está quase completamente satisfeito.

O que irá eliminar o "quase" e realmente trazer a satisfação é o outro elemento necessário para um bom relacionamento: aceitação total do outro. É fácil aceitar todos os atributos positivos. Que tal aceitar as fragilidades humanas, sem julgamento, ressentimento, ou decepção? (Julgamento, por sinal, é uma tentativa de levar as pessoas a pensar que você é perfeito. Quando alguém é perfeito, a implicação é que eles têm o direito de julgar. Na realidade, no entanto, no estado perfeito, não há julgamento, porque você pode ver que tudo o que é, e de fato é perfeito).

Em qualquer situação, vá para além das palavras para o coração, porque se não escutar o coração, nenhuma palavra pode realmente ajudar. Uma vez dentro do coração - você e seus amados, então podem dar e receber, elevar e ser elevado. Se vocês não estão se amando, e se importando um com o outro, não há realmente qualquer necessidade de estarem juntos.

Vocês podem passar juntos por situações desagradáveis e brigas desde que concordem de atravessar isso e juntos tirarem o lixo. Quanto mais fizerem isso, mais rapidamente atravessarão a situação, em ultima instância

esse quintal de lixo será apenas historia, um quadro histórico de referencia para si mesmos e para outros.

A fim de fazer com que seu casamento funcione, primeiro vá para dentro de si mesmo e faça um lugar seguro para cada um de vocês.

Proteção e segurança são produtos acompanhados de doses abundantes dos seguintes ingredientes: compaixão, aceitação, humor, e uma dose dupla de ajuda do amor.

Para fazer o casamento funcionar, você também precisa continuar casado todos os dias. Na verdade, ele pode ser chamado de "casando", uma atividade contínua de nutrir e cuidado um com o outro.

Eu conheço duas pessoas muito apaixonadas. Depois de observa-las por três anos, percebi que o amor deles está mais alegre e bem-humorado, como nunca antes. Por quê? Porque eles estão se casando. Eles mantêm o relacionamento vivo com ações nutridoras e de aceitação. Aqui segue um exemplo do que aconteceu com eles recentemente.

Certo dia enquanto dirigia para ir ao cinema, o homem sentiu que sua esposa estava se separando dele. Não foi nada que ela fez ou disse, mas quando você está amando profundamente e experimentando com uma pessoa, você com frequência pode intuir algo sem indicações obvias. Então ele perguntou a sua esposa:

–Alguma coisa errada?

–Não, eu só estou quieta.

Quando estacionou o carro ele ainda sentia a separação. Mais uma vez ele perguntou:

–Você tem certeza que está tudo bem?

–Sim, eu apenas preciso ficar sozinha por um tempo.

A reação inicial dele foi de raiva, tensão e todos esses botões da magoa – emocional. Afinal de contas, eles planejaram cinema, depois pizza e passar um lindo dia juntos. E agora, ela está se separando.

Ele estava consciente de que suas emoções estavam em alta, mas escolheu não dar importância para esses sentimentos e pensamentos. E apenas disse:

–Quanto tempo você quer ficar sozinha?

–Cerca de 15 ou 20 minutos.

–Tudo bem. O filme só começa daqui a 30 minutos. Vou lhe esperar na frente do cinema em 20 minutos. Saiu e a deixou no carro".

A mulher ficou no carro sozinha com ela mesma. Ela não entendia o que estava acontecendo, nem tentou se julgar. Simplesmente se deu permissão para estar com seus pensamentos, seus sentimentos, e tudo o que veio à tona. Ela sentou lá e se rendeu ao espetáculo de apenas ser, um belo presente.

Quanto a ele, enquanto caminhava, passou por momentos de rejeição, raiva e isolamento. Então se distraiu dessas emoções observando as pessoas e as vitrines, e começou a gostar de estar sozinho. Eventualmente se viu na frente de uma loja de flores. "Que diabos," ele pensou, "Ela precisou ficar sozinha. E agora estou bem, e sou louco por ela, assim que vou surpreendê-la com flores."

Isso foi o que ele fez. Ele comprou três rosas, uma branca, uma amarela e uma violeta, e conseguiu colocá-las no bolso de trás, para que ela não visse imediatamente as flores.

Ela estava esperando por ele na frente do cinema, tendo feito fosse o que fosse que ela precisava fazer para se equilibrar. Ela estava pronta para estar com ele, e o abraçou. Então ela sentiu algo saindo do bolso de trás. A descoberta do presente amoroso de flores permitiu aos dois rir e desfrutar, enquanto entravam no cinema, e agora o relacionamento deles está ainda mais rico do que antes. Aliás, ele me disse que o filme foi ruim, mas que eles riram todo o tempo e que foi um bom momento.

Isso é um exemplo vivo de pessoas que escolheram uma expressão positiva, amorosa no meio da tentação negativa. Eles escolheram seguir pelo amor, em vez de passar pelo aborrecimento emocional.

Você não precisa transferir seu aborrecimento para seu companheiro. Em vez disso, que tal dizer: "Eu casei com você, e você pode continuar como você é, se isso é o que você quer, porque não há nenhuma exigência de mim para você mudar. Se eu ficar aborrecido quando você fizer algo, nós dois vamos saber, e eu vou fazer disso minha responsabilidade, de amar através do meu aborrecimento."

Com o tempo, seu aborrecimento pode mudar para diversão e aceitação de que seu amado com todos os condicionamentos humanos (mudar de atitude é uma grande chave para ter um relacionamento construtivo, duradouro e amoroso) Quando você demonstra esse tipo de amor incondicional, como um apoio seguro, pode encorajar a seu amado a mudar o habito, apenas por causa de seu amoroso entendimento. Sem pressão. E mesmo se seu companheiro(a) não mudar, você ainda experimentará amor porque você escolheu amor.

Produzindo Seu Filme

Na verdade, você é o escritor, o diretor e a estrela de seu filme. Ele é chamado de "Essa é Sua Vida". É uma comedia? Um drama romântico? Um filme de terror? Uma novela? Como você vê seu filme?

Há muitas maneiras de você ver um filme. Por exemplo, você pode ir ao cinema e optar por ficar morrendo de medo pelo que vê e escuta. Isso perpetua uma relação artificial. Se quiser um relacionamento verdadeiro, concorde que é um filme, que imagens aparecem na tela, através de uma maquina artificial que não é a vida,

e que você concordou com isso quando comprou a entrada. Dentro desse acordo de relacionamento, parte do filme pode ser divertido, assustador ou desinteressante, mas está tudo bem, porque você concordou com esse relacionamento.

A mesma coisa pode existir nos relacionamentos pessoais íntimos. Em essência, quando você se compromete, está comprando a entrada para o grande filme chamado de Relacionamento. Dependendo do acordo, pode ser divertido, amedrontador, desinteressante, fascinante, enriquecedor, inspirador, e muitas outras coisas.

A coisa mais importante para se lembrar, é que você é aquele que "comprou o ingresso" para o filme de relacionamento. Você foi aquele que escolheu ser o líder romântico, o comediante, o crucificado ingênuo, o herói, o vilão, o vitorioso ou a vítima. Tudo isso depende de você e de sua atitude. Uma vez que saiba isso, poderá se comprometer com o relacionamento que tem com seu amado(a), em vez de evitar isso por julgar, fazendo com que eles sejam errados e você o certo.

O filme Relacionamento, pode ser sobre o senso de humor de Deus. Pode ser preenchido com ternura, bobagens, compaixão, sofrimento e amor.

CRIANÇAS ADICIONAM OU SUBTRAEM?

Quando uma criança nasce em uma família, há um ajuste necessário, que é bem substancial para os adultos. Eles acrescentam novas funções para os de marido e mulher, agora eles também são pai e mãe. Esse ajuste é mais bem abordado com consciência e sensibilidade. Se você tem filhos, se certifique que cuida bem de si mesmo, de sua esposa, de seus filhos para equilibrar a vida deles.

Isto é mais fácil de dizer do que fazer. Para aqueles que não estão preparados, é como se o mundo para eles

virasse de cabeça para baixo. Normalmente, a mulher está mais preparada, talvez porque carregou a criança, e o período de gestação pode favorecer uma relação orgânica no momento em que a criança nasce. O homem talvez esteja menos preparado porque ele continua a ter a atenção de sua esposa durante esse período de nove meses. Então, de repente, muita da atenção de sua esposa é desviada para outro.

Quando uma criança nasce, a energia está focada neste ser, que precisa de muita atenção física e certamente uma enorme quantidade de amor, compreensão, orientação e apoio. Muito deste esforço é expresso pela mãe. Isso não quer dizer que o pai não possa participar plenamente. Muitas vezes, pode ser vantajoso para ambos os pais participar no trabalho e no amor, como trocar fraldas, alimentar, embalar e brincar.

No entanto, é a mulher que carrega e dá à luz, e é também a mãe, que com frequência cuida da criança. A mãe é aquela que em geral passa o tempo com a criança, enquanto o pai continua a trabalhar para fazer fundos para pagar as necessidades e os luxos em suas vidas. Em geral, é a mãe que desperta a noite para alimentar o bebe, para que o pai possa dormir um pouco mais para trabalhar no dia seguinte.

O paradoxo nisso, é que a mãe também trabalha durante o dia, mas em uma agenda diferente. Ela passa a maior parte do tempo cuidando ao infante, e se ela for esperta, tirando sonecas quando o bebe faz o mesmo.

Aqui está um cenário possível: No momento em que o pai chega a casa, a mãe já mudou as fraldas do bebê uma dúzia de vezes, lavou e secou duas maquinas de roupas, preparou uma refeição, limpou a casa, e conversou com a criança em linguagem de bebê. Ela geralmente está exausta.

O pai trabalhou o dia todo, lidou com diversas questões, preocupações, e conflitos com seu chefe e colegas, equilibrando as coisas o melhor que pode, voltou para casa no congestionamento, e em geral está exausto.

A mãe quer colocar o bebê para dormir, comer, relaxar, e conversar com o marido/pai. Ela precisa do amado que ele é. Ela precisa do marido/adulto para compartilhar, cuidar, e expressar carinho e amor. Ela doou amor o dia todo, e agora ela só precisa relaxar e receber.

O marido / pai está um pouco irritado com as preocupações do escritório, com o tráfego e com as contas não pagas; em meio a isso, ele pega o bebê, e esse o molha. Ele realmente quer colocar o bebê para dormir, quer que sirvam a comida, relaxar enquanto assiste a TV, ir dormir e esquecer do mundo. Ele apenas quer relaxar e receber.

O que você acha que o bebê quer? Nessa idade, a criança está no automático, querendo comida, afago, carinho, cuidado e conforto. Em outras palavras, o bebê só quer relaxar e receber.

Então, você tem em três seres vivos a mesma casa, ao mesmo tempo, todos desejam relaxar e receber. Dificilmente um doador na multidão.

Se esse casal seguir a rota tradicional – ou seja, falta de consciência – irão culpar um ao outro por não dar. Claro, que da criança não se espera consciência e provavelmente ela irá chorar e se agitar para pedir atenção quando essa não chega. E então, os pais podem ficar ainda mais irritados, e o bebe pode chorar e se agitar ainda mais.

O marido / pai pode dizer para a mulher / mãe:

–Coloque seu filho(a) para dormir, agora!

A esposa / mãe pode responder automaticamente:

É seu filho(a) também. Que tal você colocá-lo na cama!

–Trabalhei o dia todo!

–E o que você acha que fiquei fazendo?

–Vendo novelas!

–Quê? Passei lavando fraldas sujas enquanto você bebia um Martine no almoço.

Ad infinitum, Ad absurdum , Ad divorcio...

Os primeiros meses com uma criança pode ser difícil; é um equilíbrio delicado. Sugiro que vocês dois amantes, sim, amantes - estejam cientes de que começaram como amantes e evitem a armadilha tradicional de se super identificar com a síndrome Pai-Mãe. Precisam fazer o que for preciso para que os momentos de amor adulto fique bem e vivo. Claro, que será quantitativamente diferente de antes. Cuidar de uma criança, demanda um enorme energia física, emocional e espiritual, particularmente da mãe. O amante masculino estará fazendo bem, se mantiver isso em mente e se apreciar a expressão dela com a criança.

Pode ser também, um momento difícil para o homem. O amante nele, que se acostumou a ter a "mulher dele" disponível para amar, cuidar, dar e receber e brincar espontaneamente, agora com a criança requerendo muita energia, a fonte de alegre de sua vida, sua esposa, não está disponível como estava antes. As vezes, o homem sente que perdeu algo, como se perdera sua esposa para seu filho(a). Algumas vezes, ele também experimenta ressentimento e culpa – ressentimento por causa da perda quantitativa do amante nele e culpa porque ele ressente isso ao mesmo tempo que reconhece que ela é uma ótima mãe para seu/sua filho(a) maravilhoso(a).

Uma revolução nas prioridades ocorreu com o nascimento da criança. Por exemplo, haverá momentos em que os amantes estão expressando seu afeto sexualmente, e a criança acorda e começa a chorar. A revolução nas prioridades pode justificar que o ato sexual seja colocado em espera. É muito difícil fazer amor sexual, quando um bebê está chorando e precisa de cuidados.

Apesar destas dificuldades e ajustes, o nascimento de uma criança é uma grande oportunidade para os amantes / pais. Ambos podem fazer parte do nascimento de muitas maneiras. Certamente, o nascimento físico pode ser também atendido e apoiado pelo pai, mas eu estou falando sobre um novo nascimento no entendimento, na consciência e na sensibilidade; o nascimento para um novo nível do cuidar de um adulto para outro.

O cuidar pode se manifestar grandiosamente ou de forma comum. Ao voltar para casa por exemplo, o homem pode fazer um esforço, e comprar umas flores e comida chinesa. A mulher pode resfriar um drink para ela e seu marido, enquanto amorna a mamadeira do bebe. Podem chamar uma babá para que o casal possa ter um tempo de adulto – juntos.

Durante aqueles momentos em que você não se sente confortável deixando o bebê com uma babá (a criança pode estar resfriada ou febril), o casal ainda pode se sentar juntos, fazer pipoca, e assistir algum programa bobo na TV e coçar as costas um do outro. Quando a criança choramingar, você dizer: "Deixa comigo querida. Você só me conta o que aconteceu quando eu voltar". E quando seu amado volta, você compartilha como o show da TV terminou, faz um cafuné nele e cai no sono em um estado amoroso.

Ser pai ou mãe pode ser uma experiência maravilhosa e um milagre extraordinário que pode funcionar. Você é parte crucial do trazer um ser humano a esse planeta para uma experiência de vida. A experiência pode ser prazerosa, de uma alegria amorosa e um grande fortalecedor. Para vocês três, ou quatro ou mais...

Vocês amantes que também são pais, devem evitar a armadilha de viver a vida em torno de seu filho(a) a ponto de causar separação entre vocês. Seu filho(a) é uma expressão de sua vida. – uma expressão bem importante.

No entanto, se não viver a vida com amor entre os dois, como adultos, seu filho(a) pagará as dividas desse relacionamento. Quando o amor não se expressa entre os pais, a criança experimenta perda.

Você pode ter tudo. Amor e o apoio um ao outro como amante, e apreciar seus papéis como mãe e pai. Amar e apoiar o seu/sua filho(a) é fácil depois disso, e só contribui para sua vida enquanto vocês se nutrem mutuamente.

Dor, Essa Que Nos Desperta

Quando renunciamos aos nossos direitos como indivíduos para outras pessoas, estamos potencialmente abrindo a porta ao sofrimento. No voto de casamento tradicional de muitos anos atrás, a mulher prometia "Amar, honrar e obedecer" o marido. A palavra "obediência" sugere que uma consciência seja subserviente a outra, e qualquer forma de submissão pode criar ressentimento e dor.

De forma semelhante, os votos de "para o melhor e para o pior", na "riqueza ou na pobreza", intima a responsabilidades que talvez você não seja capaz de lidar. Com certeza, as partes de "pobreza...e pior" não sejam sua preferencia. Uma preferencia mais consciente talvez seja, não ser um parasita ou uma lesma para o outro, mas serem duas pessoas trabalhando juntas em respeito mutuo, cooperação e muito amor, com uma pitada generosa de humor, para atravessar os momentos difíceis.

Dentro de um casamento, quando seu amado(a) faz algo, você está amarrado de alguma forma a essa ação. Por exemplo, se a esposa contrai uma divida, o marido precisa pagar a conta. Se o marido, bate com o carro da esposa, o seguro dela precisa apoiar essa alegação.

Em vez de uma versão romântica de casamento, com as duas pessoas se olhando apaixonadas. Sugiro uma

realidade maior: duas pessoas olhando na mesma direção – não um para o outro – compartilhando o caminho da vida que pode enriquecer e apoiar a ambos.

Outra metáfora pode ser o marido como um pinheiro e a mulher como um carvalho. Nenhum pode crescer a sombra do outro. Ambos precisam crescer longe o suficiente, para que as raízes de um, não estrangule as raízes da outro. À medida que ficam mais altos, um entrelaçamento e compartilhar de beleza acontecem, mas, na parte inferior, onde se encontra a estabilidade, cada um deve estabelecer suas próprias raízes e fundações. Você ficaria mais à frente evitando as fantasias românticas e seguindo para a realidade. Se não fizer assim, poderá criar sofrimento com o outro, e certamente consigo mesmo.

As pessoas acham que o mais fácil a fazer a curto prazo, é tentar escapar do sofrimento, usando o que for possível: drogas, sexo sem significado, excesso de comida, álcool ou cigarros; muito tempo com a televisão, livros ou filmes – qualquer coisa para sair da dor certo? Porque afinal de contas, ficar enganchado na dor que alguém está causando?

A longo prazo, no entanto, tentar escapar da dor é como tentar fugir de si mesmo; isso não pode ser feito. Você pode ir onde quiser, mas a dor vai com você, porque a dor é o mecanismo de resposta em seu interior.

Você pode pensar: "Mas é por causa deles". Foi por causa deles que sai. Quero ficar longe deles! Claro, que tem momentos que é mais sábio escolher não estar com pessoas que estão expressando negatividade. E também haverá momentos em que outras escolhas, podem ser melhores para seu crescimento. Você pode adotar outra atitude e considerar a possibilidade de que não é o outro que está causando sua dor. Ainda que pareça que é sua esposa que está causando o sofrimento ao fazer certas

coisas, sempre tem uma outra maneira de ver a situação: a mesma fonte de amor em seu interior é a fonte da dor. Quando você experimenta dor, ela vem da fonte cheia de dor em seu interior.

Você ainda poderia dizer: "Não captei!". E eu lhe responderia: "Você captou, você tem sua dor, mas nem sempre é culpa de sua esposa". Muitas pessoas que conheço se casaram e divorciaram inúmeras vezes, e tiveram dificuldades semelhantes em cada casamento porque era o mesmo padrão. Era a negatividade deles que carregavam para dentro de cada novo relacionamento, e perpetuavam a dor culpando o outro.

A dor é apenas um método de reconhecimento. Algumas pessoas estão dispostas a olhar, mas poucas têm a coragem de ver. Se você for corajoso o suficiente para ver, poderá reconhecer que a dor que você está experimentando cabe mais a você, do que o outro. Ao colocar a culpa sobre o outro, você pode estar tentando evitar o relacionamento consigo mesmo.

Conheci alguém que costumava ter ataques de ansiedade antes de um evento esportivo envolvendo uma equipe favorita. Aquela pessoa experimentava extremo sofrimento, ou prazer dependendo do resultado do jogo. Eu não experimentava nada disso com relação ao mesmo evento. Era o time que provocava o sofrimento ou o prazer em meu amigo?

Se fosse o time, então eu deveria ter a mesma experiência. Isso parecia ser uma questão de atitude de cada indivíduo. Está claro que a relação pessoal do meu amigo com o evento incluía importância emocional colocada sobre o resultado do jogo. Minha relação com o mesmo jogo era bem diferente. Não me importava quem ganhasse ou perdesse, ainda assim eu podia me divertir assistindo o jogo.

Anos mais tarde, encontrei esse amigo e perguntei: "Quando este time perde, isso ainda lhe coloca contra a parede?" Meu amigo respondeu: "Não. Não mais. Superei isso".

"Superar isso" é bem preciso. Em outras palavras, ele precisava amadurecer, a fim de reconhecer que sua reação emocional dependia de si mesmo; ao reconhecer, ele também pode descartá-la.

A mesma coisa se aplica ao seu relacionamento íntimo. Quando seu companheiro(a) faz aquela coisa que o deixa subindo pela parede, você pode optar por superá-la não a ação de seu cônjuge, mas a sua reação. Você pode fazer isso se estiver disposto(a) a se apoderar de sua reação.

Se apoderar é mais um passo em direção ao despertar. Muitas pessoas se permitem viver uma vida sonolenta. Elas parecem andar através de um pesadelo de influências condicionadas da mãe, do pai, da sociedade, das expectativas de seu gênero, dos fundos financeiros, das antecipações sexuais, dos medos, tudo isso, menos seus eus originais. Podemos também encarar: a história do planeta Terra não é muito favorável ao apoio da abundância original, amorosa e alegre. Ainda assim, a abundância original está disponível para todos os que têm a coragem de seguir por isso. Como? Certamente não culpando ou tornando errado o outro, ou identificando o outro como a fonte de sua dor. A fim de despertar e ativar o seu eu original, você pode começar por aceitar que o relacionamento primário em sua vida é com você mesmo. Você também pode perceber que cada uma de suas respostas emocionais são suas para se apoderar e determinar a atitude. Que grande poder você tem! Que magnífico ser você é! Você está disposta e tem coragem suficiente para reivindicar isso?

Ciúmes No Casamento

O ciúme funciona de forma semelhante para muitos outros mecanismos de autodefesa, integrando muitas partes e precipitando uma reação emocional. Se tentar lidar com apenas uma parte do mecanismo, geralmente é ineficaz. Por exemplo, se estiver com ciúmes porque acha que seu companheiro está flertando com outra pessoa e você se divorcia, em seu próximo casamento, poderá muito bem ter de enfrentar uma preocupação semelhante por causa de seus intrincados mecanismos.

Melhor seria que você primeiro resolvesse suas "engrenagens internas" que se tornaram muito lubrificadas para o ciúme. E se alguém se comportar de uma maneira que não lhe funciona, lide com isso como informação, em vez de reagir através dos mecanismos automáticos da mente.

O ciúme é um processo de visão, autoimagem, e imaginação decorrente de um autoconceito fraco. A partir desse lugar de "eu não sou realmente bom o suficiente" e "uma vez percebida minha ação, meu companheiro(a) verá que não tenho valor", com isso poderá criar uma imagem que apoie essa posição de carência.

O ciúme é encontrado primariamente nos relacionamentos amorosos, de alguém que experimenta um relacionamento carente de amor para consigo mesmo(a). Até que a pessoa faça o que for preciso para reconhecer seu verdadeiro valor e merecimento, todo relacionamento poderá ser ferido pelo ciúme. Se a pessoa não se mantiver enfocada em amar, ela pode cair nas acusações do ciúme, em geral, sem provas, e com muita emoção de certeza.

A dinâmica do ciúme revela não só a falta de confiança em outra pessoa, mas também a falta de confiança em si mesmo(a). O medo de que a pessoa perderá o amor

de seu amado(a), ou de que seu amado(a) amará o outro mais que a ele(a) é uma força orientadora. Ciúme é uma força altamente destrutiva tendo a paranoia como sistema de apoio. Já vi comportamentos extraordinários de pessoas tentando justificar o ciúme, que em verdade mascarava seu comportamento ilusório de insegurança, o que não tinha nada haver com a outra pessoa. Por exemplo, conheço um marido que chegou tarde em casa do trabalho, e foi ao banheiro, quando foi dar a descarga, notou duas guimbas de cigarro, ele colocou a mão na privada, para pegar aquelas duas guimbas cheias de urina, para ver se eram da mesma marca que sua esposa fumava.

Conheço uma esposa que, quando ficou até mais tarde no escritório, recebeu um telefonema de seu marido perguntando a que horas ela chegaria a casa. Ela pensou: "Ele nunca telefona e pergunta isso. Ele deve estar com outra mulher em nossa casa. Nosso quarto. A nossa cama!"

Ela saiu correndo antes de terminar o relatório que prometera para seu chefe para manhã seguinte. Atravessou a cidade como se ela competisse nas 500 milhas de Indianápolis, quase sofrendo um grave acidente. A duas quadras de ela chegar a casa, ela desligou as luzes do carro, a uma quadra de distância, colocou o carro em ponto morto para que seu marido não a ouvisse chegar.

Na porta da frente, tirou os sapatos, e na ponta dos pés foi direto para o quarto, pronta para pegá-los. Ninguém estava lá. Ela ouviu um pequeno estouro na cozinha. "Ah ela pensou, "eles estão tomando uma bebida na cozinha. Provavelmente o vinho favorito que guardei para uma ocasião especial!"

Ela invadiu a cozinha quase causando um ataque cardíaco no marido pela surpresa, apenas para encontrá-lo lá, preparando o jantar para ela. Ele a telefonou para

que pudesse preparar um jantar surpresa para quando ela chegasse em casa.

A mulher ainda envolvida pelo ciúme perguntou, "Como você a fez sair daqui tão rápido"? Eu posso sentir o perfume dela. Por que você está cozinhando? Se sentindo culpado?" Esses atos são como paranoia.

A melhor forma de lidar com os sentimentos de ciúme seria o de compartilha-los com o seu companheiro(a) em honesta vulnerabilidade, não em acusação. Com isso, você assume responsabilidade por seus sentimentos.

Conheço um homem que fez isso com sua esposa, e ela simplesmente o abraçou por ele se importar tanto. Se sentou ao lado dele, demonstrando o quanto o amava e disse: "Pode me fazer qualquer pergunta querido, se ainda estiver interessado em saber porque cheguei tarde". Por simplesmente dar a permissão para perguntar, ela dissipou a preocupação. Ele perguntava e ela respondia, ele se sentiu melhor e pediu desculpas, e ela simplesmente o amou por se importar tanto e ser honesto.

Uma mulher pode ver um homem charmoso e desfrutar de sua aparência, e um homem pode apreciar algo sobre outra mulher. Eles podem desfrutar e apreciar, mas não participar, e se isso é compartilhado, mesmo as questões de gênero podem ser transcendidas. Por exemplo, um casal pode apreciar a beleza de outra mulher ou de outro homem, em pessoa, na televisão, nos filmes, ou em uma revista. Vocês podem até brincar um com o outro sobre isso com humor. Se você não está pronta para ter humor em seu casamento, sugiro que reexamine seu relacionamento, porque muito pouca coisa neste planeta pode durar sem humor. O humor é com frequência a única liberação da tensão que não pode ser resolvida intelectualmente.

Você não pode curar o ciúme pelo raciocínio lógico, porque não é um processo de raciocínio lógico. Você e

seu companheiro(a) precisam demonstrar confiança pelo comportamento e pelo amor incondicional. Se não estiver disposto a fazer isso, o ciúme poderá tomar conta de você. Se vocês dois estão fisicamente separados, você não precisa imaginar que seu companheiro(a) está envolvido com outro. Em vez disso, que tal imaginar que seu companheiro(a) está envolvido em algo belo, amoroso e apoiador. A separação física, não precisa significar separação no amor.

Em vez de ceder aos mecanismos tortuosos do ciúme, assim que começar, você pode ativar a sua consciência de escolhas. Não deixe que o ciúme se torne apenas outra resposta habitual.

Faça o que for preciso para melhorar sua autoimagem. Faça aquelas coisas que lhe dão experiência do seu valor. Estas poderiam incluir coisas como aulas de balé, aulas de aeróbica, estudo da uma língua estrangeira, fotografia, maiores expressões em serviço para a comunidade, o que funcionar para você.

O ciúme não pode sobreviver em uma atmosfera de dignidade, apreciação e amor. Em vez de tentar resolver o efeito de ciúme, você pode eliminar a causa, através do fortalecimento de si mesmo.

Truques Que Funcionam

Como você mantém a prática do amor – para um nível relativo quando as coisas ficam um marasmo? (E haverá provavelmente momentos em que elas ficarão insuportáveis, e francamente difíceis.) Em outras palavras, como você traduz o conceito de amando incondicionalmente com ações vivas? Quando as coisas são infernais. Como invocar o céu?

Prática. Use tudo e qualquer coisa para obter um estado ativo, amoroso. Além de tais coisas como a contemplação,

meditação, exercícios espirituais, workshops, seminários, literatura elevada, e assim por diante, você pode inventar seus próprios métodos.

Algumas pessoas usam um símbolo em um colar que indica amoroso. Outros têm um anel. Alguns têm algo em seu bolso que foi um presente precioso do amor, ou podem até mesmo usar uma pulseira de borracha em seus pulsos onde eles encaixem como um lembrete pingentes para evitar a negatividade. Naturalmente, estes são apenas objetos físicos, que não têm qualquer poder inerente. Eles são, no entanto, símbolos da sua intenção; eles são seus métodos, seu lembrete.

Tenho visto pessoas usarem esses objetos físicos, quando a pressão está alta. Quando estiver inclinado a seguir para uma dessas rotinas do você-disse-que-disse-você-fez-que-fez, fazendo da outra pessoa a errada e explodindo em justa indignação, tome um segundo e apenas toque fisicamente o objeto. Nesse contato físico, pense no amor que ele representa. Passe sua raiva e sua reação emocional através desse objeto, e veja se ele se dissolve. Você pode usar esse objeto inanimado para redespertar o poder do seu amor. E isso funciona? Pode funcionar, se você trabalhar nisso.

Você já ouviu a expressão "contar até dez antes de falar", ou seja, o que for preciso para centrar-se enquanto você está em um estado emocional. Isso realmente funciona para algumas pessoas. Outras têm que contar até cem antes de ficar centradas. Algumas pessoas têm uma palavra ou uma frase que elas repetem silenciosamente quando entram em um daqueles estados "descentrados". Se você escolhe uma palavra-chave ou frase, é melhor escolher algo quando você está fluindo com amor. Então essa palavra ou expressão terá, naturalmente, a energia amorosa. Quando você a invocar durante um período perturbado e a repetir o quanto for necessário, até

receber a energia amorosa, sua irritação poderá se transformar em uma observação neutra, em aceitação e até mesmo em um cálido amor humano. Um truque? Talvez, mas qualquer coisa que invoque o amor tem valor.

Uma pessoa que eu conheço usa uma determinada peça de música (Pablo Casals tocando Bach no violoncelo), que imediatamente o relaxa, o acalma e o ajuda a se reconectar com seu lindo coração amoroso.

Encontre os truques que funcionem para você, e depois trabalhe com eles. Viver neste planeta é, por vezes, complicado. Por que não ser um grande mágico? Seja um alquimista e transforme a negatividade em amorosidade. É possível. Você pode até mesmo envolver seu companheiro(a) nessa técnica, e ambos podem jogar o jogo do truques do amor.

Eu conheço um casal que recebeu um bonito par de estatuetas Dresden como um presente de casamento. Eles mantinham essas bonecas em uma mesa no quarto. Se uma pessoa estava chateada ou irritada com o outro, ele colocavam uma boneca de costa para a outra.

Quando um deles entrava no quarto, reconheciam que existia um problema. Claro que uma pessoa com tradições condicionadas poderia virar as bonecas uma de costas para o outro, imitando dois seres humanos.

Mas, felizmente, esse casal escolheu resolver os problemas em vez de passar por um condicionamento emocional. E seus problemas são muito difíceis, às vezes, quase chegando ao ponto de um não querer dormir na mesma cama que o outro.

No entanto, esses problemas nunca chegaram tão longe, porque eles tinham um acordo prévio que era respeitado. Esse compromisso era que se uma dessas bonecas Dresden não estivessem olhando uma para outra, eles não dormiriam até que fossem capaz de virar os bonecos, colocando-os face a face. Claro que

isso significava que os dois iriam encarar um ao outro e conversar. Por vezes, podia levar a maior parte da noite e não dormiam antes das quatro da madrugada. Ainda que tivessem que se levantar às sete para chegar ao trabalho na hora certa, quando acordavam com as bonecas olhando uma para outra, eles também despertavam com uma energia incrível. Eles reconheceram que a coisa mais valiosa que acontece nesse mundo, é a troca da energia amorosa.

Esta não é uma troca de energia teórica, falo sobre coisas específicas. Algumas vezes um pessoa volta para casa com os sapatos sujos, deixando marcas no chão. A esposa dele pode ter limpo o chão antes, mas entende as marcas, porque pode limpar o chão outra vez. E algumas vezes, a pessoa pode tirar os sapatos sujos antes.

É claro, que existem conflitos mais difíceis, aqueles quando duas abordagens para um problema são aparentemente incompatíveis e não parece ser um compromisso viável ou um meio termo. Muitas pessoas já se divorciaram por causa da incapacidade de encontrar uma solução, enquanto outros permaneceram em um casamento cheio de amargura.

Existe uma terceira opção. Você pode pegar as coisas que não estão funcionando e movê-las para fora do relacionamento. De certa forma, você as coloca em um museu. Você pode dar um nome a cada questão. Em sua imaginação ou na realidade, se isso é possível, você pode tirar uma fotografia dela, uma escultura ou um item simbólico e colocá-la em uma caixa de vidro ou em uma caixa de papelão na garagem. Você pode escrever o nome em um livro que tem uma fechadura e chave, e colocar o livro longe.

A técnica serve a ambos, concordem ou não; ambos se comprometem a fazer disso um não problema. Vocês dois colocam isso literalmente não disponível para o conflito

ao guardar em algum lugar que você declara como fora dos limites. Como resultado desse acordo, você nunca se envolve nessa "coisa" em seu relacionamento.

Se ambos querem fazer este acordo, ele pode ter um efeito notável de vínculo. Como resultado desse acordo mútuo para "colocar a questão na prateleira" e torná-lo indisponível para abordagens conflitantes, você selou um compromisso para solidificar o seu relacionamento com o outro.

Será que o problema nunca será resolvida? Às vezes, o problema se dissolverá, por falta de energia. Quando algo não é nutrido, com frequência se dissolve. Mas, outra vez, existem essas "coisas" que podem ser mantidas na "prateleira", até que tenham um tempo e lugar seguros para lidar com elas. Não se precipite em tirá-las da prateleira. Certifique-se de que ambos façam o acordo – mesmo que tenham que deixar a coisa parada ali por dez anos.

A coisa importante sobre esta técnica é manter a questão fora do relacionamento. Isso pode parecer uma tarefa difícil de compreender, mas se as relações fossem fáceis, não estaria lendo este livro.

Apenas para esclarecer, considere que há muitas questões significativas e acontecimentos que estão fora de seu relacionamento. Por exemplo, existem satélites que flutuam no espaço exterior; existe uma equipe de pesca em um lago na União Soviética; há um coala em uma árvore na Austrália; é noite em outra parte do mundo quando para você é dia. Todas estas coisas estão fora de seu relacionamento, e não há nada que você possa ou deva fazer sobre qualquer uma delas. Coloque o aparentemente insolúvel conflito com o seu companheiro a uma distância semelhante.

Claro, que sua mente pode lhe dizer que não é assim, que o problema ou a "coisa" está bem ai lhe corroendo. Se

quiser um relacionamento de sucesso, talvez precise aprender a disciplinar a mente, para que ela mantenha o foco no que você quer, em vez de reagir a construções mentais, que talvez não tenha muito haver com seu coração.

A probabilidade é que se você tem sucesso com seu acordo para manter a "coisa" trancada, então você já tirou a poeira e pode revisar no tempo acordado por ambos, 10 meses, 10 anos, qualquer que seja a energia sobre ela já não terá uma carga negativa. Na verdade, pode transformar-se em uma peça de museu, uma relíquia para ler com interesse como representante de um outro tempo a muito desaparecido.

Qual "coisa" em seu relacionamento consistentemente provoca a separação independente das tentativas mútuas de solução? Só você pode determinar qual é. Ela pode variar da expectativa de proporções físicas ("Ela é muito gorda"), de atitudes em relação ao tempo de relaxamento ("Ele só quer ir ao cinema" ou "ela sempre quer comer no mesmo restaurante"), ou de dinheiro, ou de qualquer outra coisa que você cria como um conflito entre os dois.

Demandas e expectativas podem levar à separação. Se ambos concordam em colocar suas demandas no museu, você é deixado apenas com aceitação e união, que é de qualquer maneira o ponto todo do casamento.

Sua mente pode estar argumentando, "Colocá-lo em um museu não significa socá-lo no armário? Será que essa questão não entra para o inconsciente, como estou ou não lidando com isso?" Não importa para onde isso segue.

Ao colocar sua posição de "estar certo(a)" na prateleira, está dando a seu coração o tempo para dissolver ou resolver o conflito.

Alguns problemas não precisam ser resolvidos por ações ou palavras. O tempo os resolverá por si. Essa técnica do museu recorre ao tempo e ao amor, que algumas

pessoas chamam de Espírito, para resolver as diferenças que vocês dois podem ter criado muito antes de suas memórias conscientes. Essa resolução pode ocorrer, se você for forte e amoroso o suficiente para sair do caminho e deixar o Espírito trabalhar nisso, no tempo perfeito.

Divórcio No Amor

Algumas pessoas consideram o divórcio como uma coisa terrível. Pode ser se as duas pessoas vêm de um mundo tradicional, onde acontecem esses tipos de conversas:

–Você fica com gravações. Eu fico com os livros.

–Não, eu quero os livros.

–Tudo bem, você fica com os livros. Eu fico com a casa, e você com a hipoteca.

Nesse ambiente tradicional, um casal pode passar seu tempo brigando por coisas materiais. Quando eles fazem isso, o amor sai e a raiva entra. Sob essas condições, o divórcio pode ser uma coisa difícil.

Há outra escolha. O divórcio pode ser uma conclusão amorosa para uma relação que se completou. Sim, pode haver alguma tristeza envolvida, mas não daquela que faz com que queira magoar a outra pessoa. É apenas um reconhecimento de que o seu sentimento para com essa pessoa no nível físico está agora concluído. Se o amor entre duas pessoas não está funcionando - significa que não existe mais alegria e abundância, então a relação está provavelmente acabada. Se for esse o caminho, tenha inteligência e coragem para dizer isso um ao outro. Pode ser difícil se você visualizar o término como um fracasso. Talvez se você visualizar a conclusão de seu relacionamento mais objetivamente, pode não ser tão difícil.

Quando as pessoas estão mais dispostas a serem abertas, recusando viver uma vida de tranquila frustração, elas podem optar pelo divórcio. Elas estão mais dispostas a dizer: "Não, isso não está funcionando" e serem honestas e claras, ao invés de viverem juntas em um casamento com diferenças verdadeiramente irreconciliáveis . Se o amor não existe mais, é mais devastador ficar juntos do que enfrentar o problema sabendo que o divórcio pode ser uma escolha mais acertada.

Pode ser tão simples quanto dizer, "Nós chegamos ao fim do que fazíamos juntos, quero ser livre para seguir minha vida de outra maneira. Além disso, não acho que você seja um fracasso pessoal ou qualquer coisa assim, apenas quero ir porque terminei com o que estava fazendo neste relacionamento".

Seu companheiro(a) pode aderir, ou ele(a) podem resistir com: "E se para mim não está acabado? "Você pode perguntar: Quanto tempo você acha que demoraria até o final chegar? Alguns meses, minutos, ou agora? Vamos encarar juntos, que não estamos gerando muito amor. No melhor das hipóteses, apenas estamos tolerando um ao outro. E na pior das hipóteses apenas estamos esperando a oportunidade de estarmos empatados".

O fato é que raramente existe um estatus de empatado. Um está sempre acima, o que significa que o outro está abaixo. Se o seu estar acima é porque alguém fica abaixo, você está tão fora de equilíbrio quanto o que está abaixo, e talvez até mais. Só porque o relacionamento físico de viver juntos acabou, isso não significa que o amor está acabado. De fato, se você uma vez realmente amou seu companheiro(a), mesmo se divorciando, não há razão para cessar o amor.

Algumas pessoas que tiveram uma relação negativa, enquanto eram casados podem se divorciar e com o tempo, se tornarem amigos. Eles podem até mesmo chegar a ser mais amigos do que eram quando estavam casados, porque não há mais lugar para exigências ou

expectativas sobre o outro, sobrando apenas a atitude de aceitação. Isso também significa que não há julgamento. Paradoxalmente, esta é a base perfeita para um relacionamento íntimo. Tarde demais, você pode pensar. Mas não será, se eles aplicarem essa atitude para relacionamentos futuros.

O casamento, para melhor ou para o pior, é uma escolha tradicional que em geral trabalha para o pior, em vez de trabalhar para o melhor. Casamento é um compartilhar do que é, com aceitação e amor, é uma ação continua que pode ser enriquecedora, recompensadora e uma das mais profundas satisfações que poderá ter nesse planeta.

Eu lhe encorajo a constantemente escolher o que permite a ambos, você e seu companheiro(a) ganhar. Assim não existirá melhor ou pior. Apenas o que é.

2

SEXO

A relação sexual é uma das maneiras que a Alma se envolve com o amor no nível físico.

O amor sexual existe quando você ama fazer sexo com certa pessoa e compartilha essa energia particularmente poderosa. Dentro do quadro adequado, a relação sexual é a mais elevada forma física de união que um homem e uma mulher podem se envolver.

Individualmente, eles podem ter outras formas de união espiritual, mas juntos, feito da maneira correta, eles podem realmente chegar a uma consciência mais elevada quando essa troca de energia ocorre.

Alguns casais têm experimentado isso. Outros têm fingido. Não existe falsidade daquele que fala a verdade profundamente em seu interior. Não importa quão bem você atuar, o conhecedor interno sempre sabe. Se estiver disposto a escutar a verdade sobre a expressão sexual; isso provavelmente não será complicado, pode ser tão simples quanto "o que os outros vão pensar?" – i.e. a opinião de Deus.

O que fala a verdade em seu interior, sabe se a Alma está ou não envolvida. E deixará você saber rápida e claramente sobre sua expressão sexual. Como? Se já fez amor desde esse lugar de amor e cuidado, depois de um curto período após o orgasmo – ou em muitos casos – não orgasmo – a experiência está terminada e completa. Nesses momentos depois de, existe em geral uma sensação de perda, um sentimento de vazio, um fastídio, uma dor que não se identifica. Mas que você pode identificar como fazer amor sem amor.

Homens e mulheres muitas vezes se privam da expressão de amor incondicional de um carinho. Os homens muitas vezes esquecem que a mulher que está ali não é apenas um objeto sexual, mas um objeto de amor que vive, respira, cuida e sente. E nessa ignorância, os homens podem privar a si mesmos e a sua companheira de uma

realização sexual que se inicia muito antes da relação sexual e que dura muito tempo depois de tudo terminado.

As mulheres tem usado também uma expressão sexual negativa, em vez de abraçar o amor incondicional da Alma na forma física. As mulheres algumas vezes fazem amor por acomodação, expectativa ou manipulação. Elas podem fazer amor e fingir paixão, esperando conseguir a atenção do homem. E podem negar seu amor por causa do julgamento ou descordo com o homem.

Sob a pior das circunstâncias, um homem movido apenas por sua luxúria diz: "Eu te amo" antes do ato, e uma mulher na incerteza de sua participação diz: "Eu te amo" após o ato sexual. E tudo isso pode ser uma representação. Pode ser útil para você perceber que a negatividade expressa no sexo, por omissão ou comissão, vai durar por muito pouco tempo após o ato sexual. Seria para sua grande vantagem se escolhesse tratar a si mesmo(a) melhor. Por que participar com uma energia tão poderosa de uma forma que não é solidária com seu coração magnífico e amoroso? A solidão interior, depois de tal ato, certamente não vale o preço de uma expressão sexual sem amor.

Será que vale a pena fazer sexo somente pelo desejo sexual ou por medo da solidão, em vez de fazer amor com carinho e afeição vindos do coração?

Quando O Sexo Começa E Termina?

O ato sexual não necessariamente começa no quarto. O casal pode estar conversando durante o jantar em um restaurante, à luz de velas, tendo olhares íntimos, desejos sexuais a flor da pele e a excitação latente. Seu amado(a) pode sorrir de uma determinada maneira ou fechar os olhos com um movimento que pode lhe deixar excitado(a). Podem conversar sobre algo de grande interesse,

uma poderosa troca de ideias, um compartilhar pessoal sobre algo significativo, ou até mesmo um gesto de uma única flor dada com amor. Qualquer umas dessas experiências podem estimulá-lo(a) sexualmente. Obviamente, sexo começa muito antes da relação sexual física.

Quando foi a última vez que você e seu companheiro(a) tomaram banho juntos? Quando foi a última vez que você lavou as costas dele(a)? Secou seus pés? Acariciou a cabeça dele(a) quando ele(a) estava cansado(a)? Coçou as costas dele(a) até aliviar a comichão?

Se abraçar tudo que você ama sobre seu companheiro enquanto estiver fazendo amor, não haverá antes e depois. A expressão inteira é apenas um círculo de fazer amor sem início ou fim. Saiba que você também pode fazer amor beijando seu companheiro(a) com muito carinho e dizendo: "Te amo, coração" e, em seguida, se aconchegando um no outro e adormecendo no conforto seguro do amor de cada um.

Sexo é a Alma fazendo amor em um momento terno de afeição física.

Informação Sexual

Vivemos em uma época de disponibilidade de dados, incluindo a informação sexual. A boa notícia sobre isso é que não temos mais que viver no escuro sobre interesses sexuais. Os homens descobriram que provavelmente não vão ficar cegos ao se masturbarem, e as mulheres descobriram que elas não serão mortas por um raio se fizerem sexo antes do casamento. A má notícia é que, com toda essa informação, a essência dessa expressão está muitas vezes perdida.

Temos acesso a livros sobre sexo, cobrindo quase tudo: o orgasmo clitoriano e vaginal; o ponto G; ejaculações precoces; impotência; técnicas de tocar, beijar e

posicionamento; o uso de óleos, pomadas, e aromas; e uma enorme variedade de auxiliares sexuais. Uma grande quantidade de dados. Mas que isso importa? A informação mais importante não é a técnica, mas a que diz que o ato sexual é em verdade concebido para ser uma expressão física carinhosa do amor.

Não podemos experimentar Sexo, a partir de um livro ou consumá-lo em um conceito verbal. A expressão sexual é uma das poucas coisas totalmente dependentes de experiência. Na experiência, você pode, simultaneamente, aprender e passar no teste se você está se expressando desde seu coração por todas as partes do seu corpo.

Há grandes músicos, dançarinos, técnicos e cantores que nunca atingem o estrelato. Por quê? Porque, como Louis Armstrong disse certa vez: "Você tem que ter Alma." Ele tinha, e também a tinha Frank Sinatra, Fred Astaire, Ray Charles, Joan Sutherland, e Mikhail Baryshnikov.

A mesma coisa se aplica a um amado(a). "Você tem que ter Alma" e isso está conectado à Alma universal conhecida como amor incondicional. Essa Alma está dentro de você. Para alcançá-la, tudo que precisa fazer é ter seu ego fora do caminho. Você não precisa ser o melhor amante do mundo (o que quer que seja isso); não precisa estar em sua melhor forma; não precisa ter o melhor desempenho, você precisa Ser. Se você e seu companheiro(a) aceitam um ao outro como são, em amor incondicional, então serão o melhor um para outro. Quando o amor se expressa, não há comparação.

Você ter avançado sem pesquisar toda a informação disponível para se melhorar mecanicamente como amante. Por exemplo, alguns livros explicam como retardar o orgasmo imaginando acidentes de trem. Você sabe o que acontece quando você participa de relação física e atrasa o seu orgasmo por visualizar um acidente de trem?

Você está lidando com um desastre de trem ao invés de seu amado(a).

Você pode saber exatamente como mover, contrair e expandir seus músculos da forma como o livro descreve, mas sabe a que poderia estar relacionado a isso? Um conjunto de exercícios físicos. E isso pode ser mais apropriado a uma aula de aeróbica, do que a cama de um amante.

É isso o que você realmente quer? Eu duvido. Quase todo ser humano que conheço quer principalmente uma coisa: dar e receber mais amor. O ato sexual é projetado para ser uma expressão física e carinhosa do amor.

Comparação Sexual

Nesta era de fácil comunicação e permissividade, temos acesso a revistas de alta qualidade com intenções inferiores, além de livros, vídeos e filmes pornôs. É claro, os modelos, as atrizes e os atores, contratados para tais apresentações públicas são generosamente dotados. Assim como a maioria dos contratados para os filmes de Hollywood são de extraordinária beleza física; portanto da mesma forma, os cineastas pornográficos contratam a exceção e não a norma, porque todas as pessoas normais parecem médias em beleza e tamanho físico; a singularidade está no amor e na beleza interior.

Com que as pessoas que aparecem nas revistas e filmes de sexo geralmente se parecem? Raramente têm corpos medianos, expressando um amor suave. As mulheres parecem ter bustos de 101 cm e cinturas de 50 cm; elas se mexem e gemem com paixão selvagem por sugestão de um diretor que diz: - “Ação!” Isso é literalmente fazer amor, mas na realidade estão atuando ou fingindo. E os homem desempenham essa fantasia, onde parecem ter enormes órgãos sexuais e um poder de permanência, que duraria mais que um trem.

Onde isso lhe deixa com relação a eles? Se comprar essas comparações, se sentirá menos que zero. Pode pensar que tem algo de errado com você. Pode pensar que deveria fazer um implante, tomar uma dúzia de vitamina E por dia, ou consultar um terapeuta – qualquer coisa, menos se aceitar como você é.

Algumas pessoas podem pensar: "Como posso me aceitar como eu sou? Viu como são eles? São perfeitos e eu sou zero". Se comprar essa imagem e comparar, claro que você pode perder. Essa é a armadilha das comparações. Mesmo que veja alguém que você considere ser melhor, pode ter certeza que alguém melhor que você está bem na esquina para que possa comparar. Se você se comparar com um conto pornográfico em uma revista ou filme cuja intenção é estimular falsamente, provavelmente perderá, porque você é real, e o que está vendo ou lendo é realidade de ficção. Existe uma forma de ganhar, que é não tentar se encaixar em nenhuma forma externa. É aceitando a pessoa maravilhosa e única que você é, aqui e agora. Quer melhorar? Você sempre pode se exercitar e comer melhor.

Mas quando você está no meio de um encontro sexual com alguém que você ama, não está se relacionando com nada externo. Está abraçando a essência amorosa que acontece vir sob a forma humana. Nesse momento, a forma que você abraça é perfeita, enquanto o amor existir. Quando não existe amor, nenhuma forma é perfeita o suficiente.

Outro tipo de comparação é o da visualização ou da alucinação de alguém, tornando aquilo tão real, que você devaneia todo o ato sexual. Se fizer isso o suficiente numero de vezes, essa alucinação poderá penetrar, e quando fizer amor em carne e osso com seu companheiro(a), pode ser que não esteja fazendo amor com a pessoa real, pois a energia da alucinação inventada

pode surgir e roubar a troca de amor entre ambos os companheiros(as).

Não importa com quem estiver compartilhando o ato sexual, nunca estará tendo sexo com outro que não esteja em sua mente. Se seu companheiro(a) de cama, não é seu companheiro(a) mental, você ou está com a pessoa errada, ou imaginado que está com a pessoa errada. Em vez de viver em sua imaginação e se deixar levar pela fantasia, estaria mais avançado se você se fizesse presente em seu corpo, mente e espírito com a pessoa de seu coração. E quando fizesse amor com essa pessoa especial, não existiria uma intromissão da fantasia e a realidade estaria totalmente presente e amorosa.

Existe um ideal romântico? Existe, mas não é um ele ou ela lá fora. O ideal romântico é um processo de "nós processamos" que envolve considerar a outra pessoa ao mesmo tempo em que você se considera. Na verdade, o mais alto ideal romântico é o processo de se sacrificar para a outra pessoa a quem você ama. Sacrificar o quê? Seu ego, seu apego a uma posição, a posse física, uma opinião e principalmente de estar "certo". Sacrificar qualquer coisa que se interpõem no caminho do seu dar e receber amor.

Há Um Papel De Genero?

Homens são geralmente mais mecânicos do que as mulheres. Sua primeira resposta sexual é normalmente no corpo. As mulheres podem ser mais sensíveis no Espírito. A primeira resposta sexual é geralmente na mente e nas emoções.

Se uma mulher sente que o homem está agindo mecanicamente com ela e não há emoções na relação, ela se fecha fisicamente, seja causado por uma reação

inconsciente, ou pelo julgamento do comportamento do homem.

De toda forma, isto pode deixar o homem frustrado e a mulher separada. Uma escolha mais construtiva para ela pode ser se relacionar no nível do homem (sem julgar como mau, apenas diferente), ou trazer o homem para o nível emocional.

O contrario aconteceu varias vezes, quando o homem começou a se mover para a consciência espiritual e a mulher não. E a resposta inconsciente dela pode ser o que algumas pessoas se referem como frígida.

Quando ambos se relacionam através de uma expressão espiritual, também conhecida como amor incondicional, o relacionamento sexual pode ser lindo. Algo menos, pode não manter o relacionamento equilibrado e nutridor.

Anos atrás conversava com uma mulher linda, que me treinava nos termos do ponto de vista da mulher em relação ao aconselhamento matrimonial, e perguntei a ela algumas coisas:

–Como você lida com isso de quando o marido quer ter relações sexuais, mas a esposa não quer? Normalmente, vocês não tem o apetite sexual como o homem porque em geral eles são mais mecânicos, e a mulher é mais compassiva e emocional.

–Você está certo.

–Como você consegue se preparar para a aproximação dele?"

–Eu sou a calma do meu marido. Sempre que ele está irritado, posso acalmá-lo.

–Que tipo de chateação?

–Isso não importa. Sexualmente irritado, deprimido ou ansioso. Ele vem a mim, e eu sou a calma dele. Até que em certo momento, entramos em sincronia, no

amar, então fazer amor se torna uma opção mutua, porque agora ambos estão em um lugar seguro.

Eu estava realmente comovido com aquela abordagem, mas ainda queria entender como eles lidavam com problemas em seu relacionamento (que parecia não ser problemas para eles). Então a perguntei:

–O que você faz quando está excitada sexualmente, e ele não quer ser incomodado?

–Ele parece não conhecer nada melhor.

Nós dois rimos, e então decidi falar com o marido dela e obter o ponto de vista dele. Perguntei como ele lidava com esse aspecto no seu casamento.

–Quando nos casamos, estava realmente interessado em minha esposa em termos de seu corpo.

–Em outras palavras, você ficava excitado na maior parte do tempo?

–É isso aí. Mas eu sempre soube que havia também uma sabedoria profunda e algo muito tranquilo sobre ela. Quando estou com ela, nunca estou ansioso de ter que me mostrar ou liberar tensões do meu corpo como ficava com outras pessoas. Nós temos este belo relacionamento, e ela está sempre calma.

Senti como se fosse algo preparado. Embora os encontrei separadamente, parecia que ambos tinham o mesmo roteiro. Pedi então que ele me esclarecesse do que estava falando, para que assim o relacionamento deles poderia ser transladado a termos acessíveis para pessoas "normais" que dão, tiram, brigam, discutem e amam. Então ele compartilhou um pouco mais. "Quando uma mulher lhe apoia, ela está interessada em seu bem-estar e felicidade. Ela simplesmente não está preocupada sobre ela. É como se ela lhe desse mais".

Pensei que era uma fantasia machista ou um ideal incrível e um sacrifício altruísta. Então perguntei a ele: Qual o papel do homem nisso tudo?

–Quando ela se doa para mim, não há nenhuma possibilidade de que possa deixá-la insatisfeita e infeliz. Não posso fazer isso.

–O que isso significa em termos de seu relacionamento sexual?

–Nada e tudo, disse ele. Eu respondo de maneiras que nunca pensei ser possível. Para ela, sacrifico todos os tipos de considerações para apresentar algo que é muito especial para mim – e isso é ela. Eu sacrifico minhas considerações para presenteá-la através de mim.

Eu estava começando a compreendê-lo, mas eu queria ter certeza, então perguntei: - Como você faz isso?

–Ela tem amor com ela. Eu pego este amor e a presenteio através de mim. Ele é tão puro que quero dar de volta para ela.

Eu ouvi aquelas palavras, mas eu queria ter certeza de que as entendia então perguntei: - Como isso se traduz em seu relacionamento sexual?

–Eu entro onde ela está, e me torno um nela. Eu sei exatamente o que lhe agrada. Ela raramente me diz ou instrui em voz alta, mas eu sei que ela está fazendo isso de alguma outra maneira. Não existe qualquer maneira pela qual eu não possa estar com ela. Isso faz com que tudo o que faço seja perfeitamente correto.

Se tornou evidente para mim que, nesse sacrifício mútuo, eles entravam no processo do romantismo ideal. Eu perguntei: - O que acontece quando as irritações aparecem?"

–As minhas irritações, meus desejos, meus incômodos geralmente se dispersam. Eu estou em um estado suave a maior parte do tempo.

Para mim, era como se a bateria estivesse carregada e completa, sem perda. A definição dele de sua relação disse tudo: "Juntos, estamos na plenitude disso."

Sexualidade E A Imaginação Criativa

Muitas pessoas não sabem que a fonte da expressão sexual e a fonte da expressão criativa residem extremamente próximas entre si dentro no corpo físico. Houve momentos em que você impulsivamente se expressou sexualmente, quando em verdade, precisava criar algo novo de dentro de si mesmo. Se foi assim a satisfação da relação sexual, durou pouco tempo, particularmente em comparação quando se expressou criativamente. A experiência da expressão criativa é um processo de satisfação de longa duração.

Não é o impulso sexual em si que tem a maior influência nos seres humanos. Pelo contrário, é a imaginação. O ato sexual em si dura pouco tempo, enquanto gastamos muito mais tempo pensando em sexo antes do ato. Esse é o poder da imaginação.

A força da imaginação também é uma força criativa. Se pode aproveitá-la e enfocar sua mente na escolha (em vez de ser dirigido por seus órgãos sexuais) então estará a cargo de seu destino e vida criativa. Isso não é uma sugestão para renunciar ao sexo, ou celibato.

É um outro ponto de vista, que pode ajudá-lo a colocar o sexo em uma perspectiva adequada, usando-o como uma expressão de realização, como uma das muitas expressões que provêm do corpo, da mente e das emoções, durante esse breve período de tempo.

Sexualidade E Espiritualidade

Em sua função, a expressão sexual é uma forma de carinho e criatividade. A localização do impulso criativo em relação ao sexo e a criatividade do Espírito residem em uma faixa invisível ao redor do corpo, cercando a

área acima do umbigo até 15 a 20 cm abaixo das nádegas, incluindo as coxas.

Por causa da proximidade da direção sexual e do impulso criativo do Espírito, as pessoas podem cometer engano espiritual e ficarem desapontadas. As pessoas chamadas espirituais podem se tornar conhecidas como "atletas da cama," e isso pode ser visto como uso inapropriado da energia espiritual, o que não quer dizer que o relacionamento sexual, não possa ser de natureza espiritual, esse pode ser uma das mais superiores trocas espirituais. Mas, algumas pessoas seduzem outras em nome da espiritualidade. Fazer isso as coloca em oposição ao Espírito da ocasião e assim as lições esperam. Em outras palavras, todos nós estamos sob a lei de causa e efeito.

Um desvio relevante, é a explicação sobre o centro psíquico chamado de "terceiro olho" ou "olho espiritual". A maioria das pessoas pensa que o terceiro olho está localizado no meio da fronte, mas na verdade ele inclui três áreas: a área física, a área mental e a área espiritual.

A parte inferior do olho espiritual se relaciona com o nível físico. As pessoas que têm a visão clarividente pode ver através do terceiro olho e usar essa habilidade para sua vantagem. Elas podem tentar lhe seduzir sexualmente em nome da espiritualidade, porque elas podem ver as áreas de vulnerabilidade sexual e como tirar proveito.

O mau uso ou abuso das energias sexuais podem levá-lo a conflitos religiosos ou lei espiritual, situações não tão fáceis de solucionar. A maneira de se certificar de não criar conflitos nessa área, é ser honesto. Se estiver expressando luxuria, chame de luxúria, em vez de dizer ao outro que "o ama", e cinco minutos depois da relação sexual, desejar estar sozinho. Se disser que sua expressão sexual é espiritual e não for, é um "crime espiritual".

Não há maneira de escapar das repercussões da violação dessas leis, mas porque elas devem ser cumpridas,

você carrega a ação de compensação em seu interior. Você é o juiz, o júri e o carrasco na execução da sentença da lei. (E eventualmente, também descobrirá a plenitude de Deus em você, como a fonte do amor total e do perdão).

Quando as pessoas sentem a energia do Espírito, podem mal interpretar como sendo um desejo sexual. Ainda que mal interpretar seja fácil e tentador, existem meios de lidar com essa situação.

O impulso espiritual é para cima e para fora; o movimento da energia é para cima através do corpo e para fora pelo topo da cabeça. O impulso sexual é liberado através da área de reprodução. Se a energia espiritual é liberada através do ato sexual, especialmente através da relação sexual que falta amor, isso pode se tornar uma criação negativa. Isso pode ser como uma âncora lhe mantendo em suas criações limitadas nesse plano físico.

Quando o impulso sexual se constrói em seu interior, você sempre tem a opção de elevar essa energia pelo corpo. Pode sentir essa energia sendo liberada pelo topo da cabeça, em vez dos centros inferiores. A escolha mais apoiadora é a de expressar e liberar as energias com integridade, com um companheiro(a) amoroso(a), ou nos níveis superiores do Espírito. Seja o que fizer, a escolha sempre será sua, da mesma forma que os resultados.

Satisfação Sexual; Soltando A Negatividade.

A maior parte da satisfação do ato sexual, é o resultado do equilíbrio das polaridades positiva e negativa do homem e da mulher. O homem tem em sua grande maioria energia de polaridade positiva em seu corpo, e a mulher na maioria das vezes energia de polaridade negativa em seu corpo. Isso não se relaciona com bom ou mau,

apenas descreve polos de polaridade oposta, como em uma bateria, ambas são essenciais para que funcionem.

No momento da relação sexual, ocorre uma carga química eletromagnética entre o homem e a mulher. Essa carga é a que produz sensações. É vital.

O homem libera a negatividade dele na mulher durante a relação sexual. A mulher recebe a negatividade e em seguida, a libera durante seu período menstrual. É durante este período que a mulher libera o que foi dado a ela e que não trará nova vida.

MULHERES

Na maioria das chamadas sociedades primitivas, uma mulher tem seu período menstrual tão facilmente quanto lavar o rosto, mas em nossa sociedade "civilizada", fizemos desse processo natural, algo muito mais difícil do que deveria ser.

Muitas das mulheres da cultura ocidental aprenderam desde pequenas que dar a Luz é supostamente uma experiência agonizante. Algumas veem filmes, mostrando isso, outras leem artigos e outras falam a ela que é horrível. A jovem que recebe essas informações amedrontadoras, possivelmente terá uma reação de proteção instintiva " Não vou passar por isso, é muito doloroso".

E, porque todos somos poderosos "criadores", ela pode criar uma resistência forte a todo esse processo. Alguns anos mais tarde, quando ela começar seu período menstrual - o que representa seu potencial para ser mãe, ela pode ter cólicas através da área abdominal e lombar a cada mês. Aquela garota, que foi programada para temer o parto, pode agora ter um período difícil para liberar a negatividade durante o ciclo menstrual.

Quando uma mulher tem um histórico de impedir seu fluxo criativo, fechando essa área da expressão, e

empurrando a energia de volta ao centro criativo; pode desenvolver muitos problemas com relação ao fluxo menstrual. Ela pode liberar a negatividade parcialmente através das funções alteradas das glândulas de seu corpo. E em alguns momentos sentir uma grave ansiedade e apreensão, que pode se expressar em surtos de raiva ou impaciência, se sentindo melhor depois que liberou dessa forma.

É obvio, que existe maior dificuldade de liberar negatividade quando os canais normais não estão disponíveis. Ainda assim é interessante notar quando a mulher está em seu positivo, no processo de carregar uma criança, ela não tem o período menstrual.

Tanto homens como mulheres podem expressar resistência e teimosia às vezes. As mulheres que experimentam esses traços no que diz respeito ao processo criativo podem também se encontrar com problemas de peso. Como elas expressam resistência, empurram energia para os centros inferiores de criatividade e reprodução. À medida que empurram energia para essa área, isso atrai excesso de peso (a área logo abaixo da caixa torácica e a parte superior das coxas). As mulheres em geral, ganham peso pouco antes de seu período e se sentem inchadas e desconfortáveis. Em geral isso acontece, porque o padrão de resistência aumentou a irritação e a negatividade naquele momento.

Pode ser difícil para uma mulher perder peso através do padrão de resistência. Uma dieta pode ajudar, mas uma mudança de atitude pode ajudar ainda mais. Se a atitude se tornar de aceitação, liberação, e fluxo, o peso pode sair e as cólicas podem ser mais escassas.

Problemas como cólicas, dor lombar, ganho de peso, falsas gestações, e até mesmo a histerectomia podem ser reduzidas ou eliminadas por uma atitude positiva de aceitação do corpo e suas funções naturais. Apenas saber

essas coisas e trabalhar para mudar a expressão para uma mais positiva, ajuda muito. A primeira lei do Espírito é - aceitação - e também é a primeira lei do corpo físico.

HOMENS

Homens que não liberam sua negatividade através do processo de intercâmbio de energia com uma mulher podem liberá-lo de outras maneiras. Eles podem ter muita energia nervosa e produzir uma grande dose de ação, mas com pouco resultados.

A masturbação pode ser outra liberação para um homem. O poder por trás da masturbação é um pouco menor do que a sensação na estimulação do pênis e mais na sua imagem mental, sua fantasia de que ele faria com seu pênis se a pessoa desejada estivesse presente. A energia liberada através da masturbação vai em direção à imagem que ele criou. Embora a imagem desvaneça a medida que o homem se envolve com outra coisa, a essência da influência permanece com o criador, emergindo mais tarde em sua consciência, e provavelmente ele irá se masturbar de novo. Se o homem faz isso um certo numero de vezes, ele pode ficar enganchado nesse tipo de expressão de fantasia. Como resultado, o homem, seja solteiro ou casado, que se masturba muito, pode não ter sexo com a mulher como ela é, mas afastá-la no ato da imaginação de sua fantasia.

Quando um homem ou uma mulher casados se masturbam secretamente, a outra pessoa pode pensar que seu parceiro não está interessado em sexo porque eles já tiveram um orgasmo. Alguns homens intencionalmente se masturbam antes de ter relações sexuais com uma mulher para que eles possam ser um "melhor amante" e demorarem a ter um orgasmo. A única dificuldade é que um homem que faz isso não pode ter uma relação

sexual amorosa com sua parceira. Em vez disso, ele pode ser personagem tendo relações sexuais consigo mesmo porque sua parceira é apenas um público participativo.

Há uma maneira de transmutar essas energias e se livrar dessas fantasias pegajosas que se mantém apegados aquele que as criou. É uma questão de estar acima do campo de energia delas e as dissolver. Um processo que funciona é chamado exercícios espirituais.

Os exercícios espirituais são a verdadeira magia - não ilusão ou truques de mão, mas uma expressão que pode alterar e apagar energias negativas e imagens que rondavam uma pessoa. Se uma pessoa permanece deprimida com imagens negativas, de luxúria e ela não consegue transmuta-las, ela pode ser dirigida por essas criações.

Em algum momento da vida da pessoa, a escolha pode ser feita para dizer "Passo" à influência da fantasia negativa. Aqueles que optarem por se elevar da negatividade e quiserem se presentear com o poder dos reinos superiores através de exercícios espirituais, estarão de fato, se dando os dons da liberdade.

Os homens, e algumas mulheres, podem liberar negatividade também, através do abuso de drogas ou álcool. Essas expressões podem liberar alguma energia negativa, mas elas também são susceptíveis de criar outros problemas, indicando que essas formas de liberação não são as mais construtivas ou desejáveis. Os homens que bloqueiam o fluxo da sua energia criativa podem apresentar dificuldades com a próstata e outros problemas relacionados com a área genital.

Uma vez que os centros criativos e sexuais residem muito próximos ao redor do corpo, às vezes, você pode enfrentar a agitação da criatividade pelo Espírito, e isso pode simultaneamente agitar a parte sensual dos órgãos sexuais. Então poderá se mover à fantasia ou a realidade de uma experiência sexual. O que era originalmente

uma experiência para criação espiritual, foi interpretada como desejo por sexo, e por isso, poderá agir sobre esse desejo. A maior parte das vezes, nessas circunstâncias, não se sentirá realizado. Poderá ficar com esse sentimento de vazio, sabendo que algo não está muito bem.

Como você aprende a diferença entre o criativo e os impulsos sexuais? Quando você capta o que parece ser um desejo sexual, poderia expressar de forma criativa ou espiritualmente, deixando a expressão sexual "em espera" por um tempo. Com o tempo, você será capaz de diferenciar entre esses impulsos que são tão próximos, mas, que são impulsos diferentes, e se expressará de formas que será de maior beneficio para seu bem- estar e equilíbrio.

Quando frustramos o impulso sexual, ou esse produz culpa ou insatisfação, essa sensação pode passar para o estômago e áreas do intestino, do ombro, do pescoço e face. Podem ocorrer espasmos musculares, erupções cutâneas na face , parte do pescoço pode inchar e se tornar doloroso.

Quando alguns casais têm relações sexuais e o marido não é um amante, mas uma máquina que completa sua ação mecânica antes da esposa. Então, ela pode ficar ressentida e completar a ação por si mesma, possivelmente experimentando culpa e confusão, pois ela acreditava que o ato sexual era algo mutuo, onde juntos se elevassem. A visão de estar juntos só é possível se duas pessoas estiverem dispostas a lidar com isso de forma honesta, e sem ego.

O homem deve ser inteligente o suficiente para aprender a amar a mulher que ele ama, como ela precisa ser amada, a fim de ficar satisfeita. É importante que ele fale com sua amada e esclareça as coisas à medida que elas acontecem.

Durante o ato sexual, duas pessoas estão na relação mais intima possível no nível físico. Eles devem isso a eles mesmos e a cada um por estarem juntos com amor, entendimento, consideração, e a maior liberdade possível, para que possam fazer da expressão sexual, algo feliz e uma experiência satisfatória para ambos.

Atitudes Sexuais

As pessoas têm sido condicionadas a se relacionar com o sexo de diferentes pontos de vista. Alguns o consideram como necessário, a fim de fazer bebês. Outros reclamam de dor de cabeça, para evitar relações sexuais e não apenas as mulheres, ambos. Alguns homens também se tornam complacentes, muito cansados e, ocasionalmente entediados, especialmente em um casamento longo.

Algumas mulheres se submetem ao ato sexual por causa de suas expectativas sobre a relação conjugal, mas não com alegria. Elas relutantemente recebem o corpo de seu marido sem realmente dar delas mesmas. Alguns homens não praticam o ato sexual com consideração, cuidado, carinho e sensualidade. Alguns homens consideram o ato sexual apenas como um alívio, e atuam em conformidade com isso.

Algumas pessoas consideram partes de seus corpos como fora dos limites, "não toque ou beije ai, melhor não fazer, isso realmente me esfria". Essa, "parte" que lhe esfria, talvez seja o resultado de um julgamento que você aprendeu antes de ser um adulto. Essa atitude não tem nada haver com a paixão e o amor expresso no ato sexual.

Você provavelmente já leu livros e revista, artigos e viu fotos e filmes suficientes para saber sobre algumas das expressões variantes dentro do ato sexual, seja uma posição, sexo oral, ou relação sexual física, ou diferentes expressões do ato sexual.

Se tiver alguns nãos ou recusas com respeito a expressão sexual, talvez queira dar uma olhada nisso, e se certificar de que não está dando um não para o amor. Claro, que não estou dizendo que você não deveria ter escolhas ou preferências nessa área. Se algumas expressões lhe provocam desconforto físico, certamente será sua escolha não participar. Se essas recusas tem haver com condicionamentos culturais, talvez, queira dar uma olhada nessas situações. Talvez, esteja imitando a experiência de outro, que tem pouco haver com seu amor na expressão sexual espontânea. Você pode estar refletindo atitudes limitantes como "Ora, uma dama, não faz essas coisas!", "Simplesmente não posso deixar o pai (ou mãe) de meus filhos fazer isso comigo", "É nojento!".

O que é nojento para alguns pode ser a única maneira para outros. Se você se limitar pelo aspecto cultural, social, de seus pais, ou pelo condicionamento de gênero, seu relacionamento também poderá ser limitado. Com amor, poderá ir além dos condicionamentos do passado e se expressar livremente, de uma forma direta, espontânea, em um relacionamento de hoje com seu amado(a)

O ato sexual não precisa ser feito por condicionamentos do passado, nem por julgamentos mentais ou pelo ego. O relacionamento sexual precisa vir do coração, então o resto do seu corpo o seguirá, desde o topo de sua cabeça, até os dedinhos dos pés e tudo no meio.

Dar de si mesmo e receber de seu parceiro(a) pode ser uma liberdade feliz, não necessariamente como mostram os livros ou nos filmes, mas nessa forma que surge espontaneamente, enquanto você está expressando amor.

Expresse e experimente amor sexual, como se seu companheiro(a) fosse o ser mais precioso nesse planeta, e se não for... bem o que está fazendo com ele(a)?

Existe Moralidade Sexual?

Existe moralidade sexual criada pelos seres humanos, específicas para gênero, nação, costumes, cultura e uma era. Nos Estados Unidos durante os anos 1930 e 1940, a atitude em relação ao sexo era de duplo padrão: "As meninas boas não fazem sexo até que estejam casadas"; enquanto havia uma atitude silenciosa permitindo que os homens se relacionassem antes do casamento, mas não com uma mulher de respeito."

Após a Segunda Guerra Mundial, as atitudes sexuais evoluíram para uma maior permissividade, tolerância e expressão, e o controle de natalidade se tornou mais usado e as melhorias econômicas, fizeram do divorcio algo menos punitivo. Todos esses fatores influenciaram as atitudes com relação a expressão sexual.

Depois vieram os anos 60 e 70, um período de profundos movimentos políticos e culturais nos Estados Unidos. Com assassinatos, a guerra do Vietnam, a disponibilidade e o uso de drogas, o controle de natalidade pelas pílulas, a oscilação do pendulo em duplo padrão com relação a chamada liberdade (e digo "chamada" porque liberdade, sem responsabilidade, em geral, dá nascimento a anarquia em vez da alegria). Nos anos 80 e 90, e no novo milênio, o pendulo começou a oscilar de volta. Após a promiscuidade dos anos 60 e 70, homens e mulheres começaram a se dar conta, do grande valor do sexo como um ato de valor raro, uma expressão particular, uma experiência amorosa em vez de luxuriosa. Talvez, esse reconhecimento tenha chegado bem a tempo, pois os anos 80 também trouxeram – através do sexo – enfermidades altamente contagiosas, como herpes e outras mais mortais.

Muitos homens já não são predadores sexuais procurando conquistas. Muitos se afastam do sexo promíscuo e

começam a perceber que o ato sexual não é para se vangloriar, mas para compartilhar em uma base mais profunda.

Mulheres, que estavam distantes em duplo padrão, encontraram sua expressão sexual durante os anos 60 e 70 por lhes permitirem o sexo sem muito estigma. Pelo meio dos anos 80 parece que elas se moveram a uma posição mais aguçada de que fazer amor casual é menos que satisfatório. Agora, pela primeira vez em décadas, algumas mulheres (e homens), estão abarcando uma forma de celibato ou abstinência, não como uma restrição, mas como uma expressão positiva. E quando escolhem fazer amor, em geral é uma expressão profunda.

Uma vez escolhida, a expressão sexual não tem restrições intrínsecas, ainda que em geral seja influenciada pela cultura, gênero, padrões individuais, que muda com o tempo. Existem muitas maneiras de expressar sexualidade, e nenhuma é necessariamente boa ou má. Em Espírito, parece não existir moral, nem certo ou errado para expressar sexualidade. Moral é um aspecto da sociedade, homens e mulheres decidem sua moral, que varia de acordo com a idade, cultura, gênero e o momento da história.

Neste momento particular, estamos mais conscientes da bipolaridade; de que uma pessoa carrega um equilíbrio de ambas as energias femininas e masculinas. Essa consciência andrógina está despertando em muitos. As pessoas com esta consciência podem ou não sentir impulsos para se expressar sexualmente. Muitos não precisam da expressão sexual, já que possuem uma forma de equilibrar as energias positivas e negativas. Ainda que possam se expressar sexualmente, para preencher o nível emocional deles, e podem se casar e ter família em expressão amorosa e confortável.

Algumas pessoas com consciência andrógina podem se expressar como um heterossexual, homossexual,

bissexual ou de outra maneira. Dentro da gama de possíveis expressões sexuais, elas têm muitas possibilidades. Elas também têm a opção de manter seu próprio equilíbrio criativo em termos energéticos, usando a energia para elevar-se a planos superiores de consciência. Uma pessoa de polaridade predominantemente masculina ou feminina também tem essa escolha, mas a pessoa andrógina em geral, encontrará o que for mais fácil de fazer, particularmente quando elas compreendem e aprendem a trabalhar com sua natureza.

Existem variantes sexuais ou desvios? Prefiro não rotular ou julgar, embora haja, naturalmente, categorias clássicas como voyeurs, ninfomaníacas, pessoas envolvidas com fetiches, travestis, transexuais, hermafroditas, transexuais e assim por diante. E existem homossexuais e heterossexuais.

Não apoio ninguém impondo sua preferencia sexual sobre o outro. No entanto, espiritualmente, parece não haver moral sobre essas áreas. Foi primariamente pelos julgamentos morais dessas expressões que colocamos negatividade. É semelhante como dizer aos jovens que se eles tocam seus órgãos sexuais, ficarão malucos ou cegos.

Quando você estiver suficientemente acima dos níveis negativos do corpo, poderá ter liberação inteligente. Nessa inteligência, pode desfrutar dos níveis inferiores com menos chance de ficar preso a eles.

Ainda assim, isso ainda não lhe dá licença. Você precisa ser criterioso(a) sobre suas expressões sexuais, se não quiser criar desequilíbrios que eventualmente terá que limpar.

Na Alma, não há nenhuma indicação de moral. Há apenas a pureza da essência de Deus. Em essência não existe nenhuma moral. Apenas o que é.

Sem Metas No Sexo

Sugiro que você não fique preso nos papeis tradicionais dos gêneros de que a mulher recebe e o homem dá. Isso pode ser lindo, positivo, e muito amoroso. O contrario também pode ser verdade, pode ser lindo e positivo como qualquer momento de doação, desde que exista amor. Existe uma parte feminina no homem, que é capaz de receber, e uma parte masculina na mulher que é capaz de dar. Não se isole em nenhum papel, exceto aquele que emerge espontaneamente.

Esteja no presente. Isso significa que você não faz afagos ou se expressa apenas para alcançar um estado futuro, como resultado ou efeito. Não se incomode com estimativas (deixe isso para os shows de televisão). Não se incomode em fazer seguimento de quantos orgasmos, quanto tempo resistiu, quando fez amor a ultima vez, ou qualquer registro. Seja um amante, em vez de um contador.

Se expresse com cada parte de seu corpo a partir de seu coração amoroso, como você encontra nesse momento em particular. Se um gesto em particular lhe agrada, você pode expressar em som e gesto uma reação de que deseja mais, ou não, ou qualquer coisa, desde que esteja respondendo ao aqui e agora.

O que acontece em termos de qualidade e quantidade de expressão que ocorrerá no seu acordo amoroso. Se enfocar toda sua energia consciente no desejo projetado para o futuro, você pode se provar do maravilhoso prazer amoroso do momento.

A expressão sexual pode ser diferente a cada vez. Se tentar repetir o sucesso de ontem à noite, poderá enfrentar uma falha hoje.

Quando a expressão sexual vem do coração amoroso através do corpo como expressão do agora, agora, e

agora, tudo e qualquer coisa pode ser parte de uma abordagem de sucesso.

As pessoas se expressam de muitas maneiras durante o ato sexual. Algumas choram de amor, ou riem, ou observam em amor, ou afirmam o amor, ou são passivas, ou receptivas, outras são primitivos e animalescos ao amar, elas são francamente bobas e engraçadas ao amar. Qualquer uma dessas funciona se a fonte for amorosa.

Há muito tempo atrás comprei para minha mãe um belo conjunto de porcelana, bem caro. Ela amou o conjunto e disse: "Vou guardar para ocasiões especiais." Eu não ligava para isso, e lhe disse, "Comprei isso para você e o papai usarem todos os dias. Vocês dois, são a ocasião especial."

A mesma coisa se aplica a você e a seu (sua) amado(a) companheiro(a). Vocês dois são especiais, e cada vez que você faz amor é uma ocasião especial. Isso não significa que você não pode ser espontâneo(a); eu incentivo isso. Quando amar está envolvido, mais amor poderá estar no aqui e no agora, e mais viva pode ser a expressão sexual para cada um de vocês.

Às vezes, o homem pode ser agressivo; algumas vezes a mulher pode ser agressiva. Às vezes você pode fazer amor na cama; às vezes, no tapete. Há momentos em que você pode fazer amor por uma hora; outras vezes por vinte minutos. Algumas pessoas preferem fazer amor durante a noite; outras, pela manhã. O que importa é que você faça amor no amor.

Esteja em relação com essa pessoa única que você é, e com seu companheiro(a). Dê e receba um do outro como se fosse a primeira vez, pois, na verdade, cada vez é a primeira vez, enquanto expressar o amor que existe em seu interior a cada momento.

Sexo, Deus E O Ego.

O amor é de Deus. Quando nos relacionamos com as coisas e as pessoas a nosso redor com carinho e consideração, o amor e a alegria de Deus se derrama sobre nós. Se não estamos lidando com as coisas dessa maneira, a consciência da eterna e amorosa presença de Deus pode estar bloqueada como uma falta de carinho. É quase como se criássemos uma situação em que Deus não joga perolas aos porcos. Nesse chiqueiro de negatividade, em geral o carinho não se manifesta tanto quanto as pilhas de julgamentos sobre os outros. Isso pode ser particularmente evidente nas expressões intimas que tomam lugar na cama.

Parte da intimidade na cama, além de relação sexual, é o dormir juntos, coisas que algumas pessoas em geral levam como garantido. Na verdade, dormir juntos é uma experiência de confiança muito intima, que algumas vezes abusamos.

Quantas vezes foi dormir, agitado e com raiva porque sabia que a pessoa a seu lado estava "errada", mas não admitiria isso? O que isso lhe trouxe? O que conseguiu além de indignação, enquanto mantinha esse gosto amargo em sua boca, a garganta seca e um estomago tenso? Você poderia ter deixado passar essa justa indignação.

Sua resposta poderia ser: "Tentei. Quer dizer, se ela apenas admitisse que estava errada, tudo ficaria bem". Para essa resposta, diria: "Não estou falando sobre tentar. Isso é apenas o perpetuar julgamento."

Outra resposta poderia ser: "Se ele parasse de ser tão pomposo e arrogante, eu o deixaria entrar". Para essa resposta diria: "Não é deixa-lo entrar; isso é coloca-lo de fora da cela para o julgamento". Existem outras maneiras, se estiver disposta a ultrapassar seu ego.

"De Que Forma?"

Quando sua amada estiver deitada, puxe delicadamente os lençóis e massageie seus pés. Enquanto faz isso, diga algo de efeito, como: - "Não gosto de estar separado de você, não me importo com quem está certo ou errado. Tudo que sei é que te amo e que te quero, portanto me perdoe".

Para essa sugestão, a pessoa poderia responder da forma tradicional: "Deveria pedir para que ela me perdoasse"? Ela é aquela que está errada! Outra pessoa pode responder de forma semelhante, "Massagear os pés dela? Depois do que ele me disse?" O melhor que essas pessoas podem fazer é enviar o ego, com sua falta de consciência, para dar uma volta.

Cuide para onde apontar sua arma, porque pode ficar encurralado no destino do pistoleiro logo em seguida, e me acreditem, sempre existe outro relacionamento esperando na esquina para atingir, ou para ser atingido em um curral, do não está bem!

Se quiser viver com alguém apaixonado, amoroso, carinhoso, apoiador, sugiro que ultrapasse seu ego, e siga para esse momento de ternura. Você conhece seu companheiro melhor que eu; será que ele gosta que massageie suas têmporas? Será que ela gosta de uma massagem nas costas – você sabe o lugar, nas costas logo atrás do coração.

Conheço um casal que mantinha a pele limpa. Isso pode parecer grosseiro, mas para esse casal em particular eram como macacos amorosos, se limpando e se acalmando em um processo de entrelaçar físico.

O que quer que lhe dê prazer sensorial esse é o lugar que você pode tocar com a energia do amor. Ao fazer isso, vocês dois podem ou não acabar fazendo amor. Não importa, porque o que está sendo expresso é amor. Se

você se inclina e gentilmente beija seu amor e diz: "Boa noite, meu amor", esse amor pode florescer pela manhã.

Quando amor está envolvido, sexo, Deus e você podem ser um.

3

CRIANÇAS

As crianças são verdadeiramente criações amorosas de Deus. Nascem nesse planeta com a missão de aprender como dar e receber amor incondicionalmente, infelizmente alguns adultos esquecem disso e se relacionam com as crianças como se essas fossem surdas ou escravos idiotas sem inteligência, sensibilidade ou sentimentos. Escutei mais vezes os adultos dizerem "Calem a boca!" do que "eu te amo!" para uma criança. Já observei mais adultos dizendo "Simplesmente sente-se ali e não diga nada", do que escutando qual o ponto de vista da criança. Já escutei adultos dizerem "faça isso!" e quando a criança pergunta qual a razão (porque?) Escutei os adultos dizerem: "Porque eu disse que fizesse".

Em geral, porque os adultos não estão em contato com o seu amor verdadeiro, eles têm dificuldade em se expressar amorosamente com as crianças. Talvez, carinho e consideração não foi demonstrado a esses adultos quando crianças. O ciclo de sofrimento e ignorância, pode ser perpetuado, de geração a geração, como uma ação dos pais sobre as crianças.

Algumas das primeiras lembranças conscientes das crianças são em geral, direções negativas: "Não faça isso! Isso não!" Algumas vezes os pais podem achar mais fácil negar do que afirmar para criança, muitas vezes é mais rápido dizer não do que sim. Os pais podem estar mais propensos a ser impacientes e críticos, do que aceitar e dizer: "Faça isso o melhor que puder", pode, achar mais fácil se enfocar no que está errado do que dizer: "Você está fazendo isso muito bem".

Além do senso de responsabilidade, os pais tendem a tomar o controle e manipular a consciência da criança.

Por exemplo, quase todos os pais insistem em algum momento ou outro, que o jovem coma tudo o que está no prato, quer a criança goste ou não.

Provavelmente os pais não percebem que a criança em geral sabe se o alimento é apropriado para seu padrão de nutrição. Algumas vezes, os bebes são bem sintonizados com suas funções corporais e necessidades.

É preciso pais abertos e alertas para receber as mensagens das crianças, particularmente a criança não se comunica na linguagem que os adultos entendam. Não cometam erros sobre isso, as crianças tem uma comunicação veloz e rápida. Eles recebem e enviam em níveis adultos, que podem ter sido esquecidos tem muito tempo.

Sei de uma criança que estava totalmente em sintonia com os estados emocionais dos pais dela. Por exemplo, quando a mãe se irritava com alguma conversa ao telefone, com um parente próximo, essa criança que poderia estar do outro lado da casa em uma cama, acordava e chorava. E seu choro era de empatia com a irritação da mãe.

Sei de outro bebê de quatro meses, cujo pai viajava a serviço e voltava apenas nos finais de semana; na primeira noite da volta, o bebê acordava chorando a cada dez minutos. A mãe estava exausta por cuidar do bebê durante todo o dia e precisava dormir. O pai compreendeu e, no seu amor, pegou uma colcha espessa e deitou junto ao berço do bebê dormindo ao lado dele. Cada vez que a criança despertava, o pai murmurava, "Está tudo bem, baby, eu estou aqui." Houve comunicação empática entre os dois, e, eventualmente, ambos dormiram bem. O importante foi que eles acordaram em completa união amorosa, como uma unidade familiar.

Conheço pais especiais que respeitaram o conhecimento interno do bebe, quando ela se recusou a comer seu primeiro alimento de bebe aos seus dez meses de vida. Ainda que os pais estivessem preocupados, um deles se sintonizou e disse: Veja como ela está saudável, não ficará doente, ela está feliz. E se tudo que ela quiser

for leite. Ela nos dirá quando estiver pronta para comer qualquer outra coisa.

Eles se sintonizaram e respeitaram a consciência da criança. O bebê cresceu saudável, vibrante e se tornou uma jovem bem ativa. Mas, muitos pais pegam sua responsabilidade e a falta de comunicação adulta da criança como uma autorização para manipular e controlar, especialmente os hábitos alimentares da criança.

Um pai pode decretar: "Agora, coma tudo! Quero ver o prato limpo antes de você sair da mesa". As crianças que obedecem por ter medo da desaprovação, podem se forçar a comer tudo, e esse habito de comer, pode se tornar uma forma arraigada para conseguir aprovação. O inconsciente da criança cuida dessa responsabilidade de limpar todo o prato. Esse programa pode seguir a criança até a idade adulta, e o adulto pode continuar comendo tudo que coloca no prato. Além do medo de perder o amor e aprovação, uma criança obediente pode se tornar um adulto obeso.

Se um jovem não faz o que os pais querem, em geral, os pais dão a impressão de que esconderão o amor deles. Ao fingir que tirarão o amor deles da criança, os pais exercitam controle, exigindo que a criança atue de acordo com os desejos dos pais, para poder e receber amor. Isso é uma chantagem emocional, que pode ser uma programação desastrosa para uma criança que supostamente deveria ser amada.

Se quiser que seus filhos cresçam e prosperem de forma construtiva, como seres humanos amorosos, sugiro que não ensine a eles esse tipo de manipulação. A ultima coisa que vocês gostariam que eles aprendessem é essa técnica – de dar e ai receber amor – esse é um instrumento valioso. Fazer isso pode ser, uma vez mais, um caso de ignorância dos pais visitando seus filhos.

Minha definição de pecado, é o de perder o marco ao agir na ignorância. Você tem a oportunidade de melhorar sua consciência e trazer e terminar com o comportamento ignorante das gerações anteriores. E isso começa com você como um individuo. Você pode tratar seus filhos com amoroso cuidado, dignidade, respeito; o mesmo que quer para si mesmo.

Crianças são seres humanos completos. Acontece de serem pequenos e tem menos experiência física nesse nível. Não são idiotas, apenas com menos experiência. Você se lembra a primeira vez que dirigiu um carro que precisava trocar marcha? O carro deve ter pulado com movimentos estranhos, porque você deu mais ou menos gasolina, o motor morreu, e você quase causou um acidente ao tentar estacionar de ré. Isso não foi porque você era mais estupido que seu instrutor. Você só tinha menos experiência.

O relacionamento com seu filho pode ser ainda mais amoroso, se considerar que você e seu filho tem um contrato de relacionamento instrutor – estudante, por um curto período de tempo – (Não julgue, seja o júri e o executor) você pode ser um instrutor paciente e amoroso para o estudante/criança – e algumas vezes você também será o estudante para seu professor/criança.

Há treinadores de circo que ensinam leões e tigres selvagens com carinho e recompensas, e os animais respondem lindamente. Eu acho que as nossas crianças merecem pelo menos o mesmo tratamento. O resultado mais provável seria um feliz relacionamento em que o pai e a criança ganham.

SEJA UM PAI CONSISTENTE

Não estou sugerindo que fora de seu amor, permita que seus filhos tenha ou façam tudo que quiserem. Isso

não é amor de verdade, isso pode ser mais como preguiça e indulgência. Uma parte amorosa do amar é estabelecer direções e ajudar as crianças a segui-las.

Precisamos trabalhar com as crianças de acordo a seus níveis de percepção. Como adulto para o adulto, podemos ser flexíveis e mudar de opinião e de atitude sobre muitas coisas, muitas vezes. Enquanto um adulto pode aceitar, tolerar e mesmo ajustar, uma criança tem uma percepção mais limitada.

Conheci uma mãe que não se relacionava com seu filho de uma forma consistente. Em vez disso, sua tolerância variava amplamente. Uma hora ela era fácil, no outro quase arrancava os cabelos e se indignava. Por exemplo, quando seu filho via televisão, ela podia chamar "jantar está na mesa", e ele respondia, um momento, assim que o comercial entrar. Então ela esperava um ou dois minutos e depois chamava "Vamos, o jantar está na mesa", "um minuto quando o próximo comercial entrar", ela entendia, ria, o pegava, beijava e dizia: "Vamos agora querido" e o levava para mesa.

Na noite seguinte, ela chamava: "Venha comer." Ele respondia: "Só um minuto." Dessa vez, ela o agarrava pela orelha e o forçava ir para cozinha, o sentava na cadeira e gritava: "Quantas vezes tenho que lhe pedir isso?"

A criança nunca sabia de que maneira sua mãe responderia. Uma noite, a mãe estava bem quando ele demorava a chegar à mesa, e na noite seguinte ele não tinha qualquer espaço.

Esta mãe não trabalhava com a criança de acordo com o nível de consciência dela. Os pais precisam fazer isso se quiserem ajudar seus filhos a avançar no crescimento, compreensão, e responsabilidade no plano e destino deles.

Seus filhos têm seu próprio caminho na vida e que pode ser totalmente diferente do seu. Você pode deixar

isso, porque está bem e apoiá-los no aprendizado deles. Umas das formas que pode fazer isso é estabelecer direções consistentes e amorosas para que eles sigam.

Ser Um Pai Perfeito

As crianças em geral, se sentem mais inseguras com adultos quando não sabem se elas serão chutadas ou beijadas. Isso porque nós, como adultos, muitas vezes vacilamos. Somos inconsistentes em nosso interior - e dentro de nós mesmos, é onde tudo começa. Nosso comportamento exterior é apenas um reflexo do nosso equilíbrio interior ou da falta de equilíbrio.

Olhe para si mesmo como um pai. Você é consistente com seu filho? Ou tem um numero razoável de vezes em que está infeliz com sua vida de adulto e deixa que isso afete a relação com seu filho?

Que tal aqueles momentos em que a máquina de lavar roupa quebra, a água da geladeira se infiltra pelo linóleo, e chega uma conta de telefone com chamadas que você nunca fez?

Você fica irritado e descarrega em todos à vista, incluindo o seu filho?

E quando você chega em casa pronto para sair do emprego, porque seu chefe está se comportando ilogicamente, mas encara aquelas contas que lhe fazem perceber que precisa manter aquele trabalho? Será que ignora a todos, inclusive a seu filho?

Ainda que seu filho não cause qualquer desarmonia, ele é tratado como parte do problema.

Quando você está chateado com alguma coisa, não precisa se comportar como se não tivesse nada errado. Pode admitir para seu filho que está atravessando algo; compartilhar de forma simples, que tem alguns problemas para resolver. Isso será bem melhor para você e seu

filho, se for honesto no nível em que a criança possa entender. Não precisa compartilhar todos os problemas e situações, mas pode ser um ser humano com suas fragilidades em vez de se mostrar como perfeito.

Você pode dizer facilmente: "Estou tentando solucionar algo querida, e não tem nada haver com você, só preciso passar um tempo sozinho". Isso pode ser muito melhor para criança e par você, se compartilhar honestamente. É possível que diga: "Querida estou um pouco irritado hoje, entenda que te amo mesmo que pareça estar um pouco impaciente". A criança pode não entender todas as palavras, mas captará o compartilhar em um nível e isso é importante. Ao compartilhar sua fragilidade humana, sua criança também entenderá que também está bem para ela não ser perfeita.

Claro, sempre existe alguns pais que vêm de uma posição justa de autoritarismo. A atitude deles diz: "Sou perfeito, e você meu filho sempre faz tudo errado". Mas, o fato é que os pais não são perfeitos, e nem os filhos. Eles estão ensinando uns aos outros lições necessárias para crescer. Se estiver envolvido na raiva, frustração, ou qualquer extremo emocional, talvez tenha menos espaço para crescer porque progresso e crescimento florescem em um ambiente amoroso.

Como se relaciona com seus filhos no cotidiano? Usa a TV como babá e os manda ver TV em vez de brincar com eles? Depois grita com eles porque estão vendo TV, "Já são dez horas, para cama, já!".

E as crianças vão para cama sozinhas, possivelmente sentindo que fizeram algo errado, porque o pai gritou com eles impacientemente, algo estava errado com seu tom de voz.

Ou talvez, leve as crianças para cama, mas não em uma consciência amorosa. Um dos momentos mais importantes para criança é justamente antes de dormir,

para outras logo ao despertar pela manhã, e durante as refeições. Se puder fazer um esforço para expressar consideração amorosa nesses períodos, estará fazendo muito para apoiar o crescimento de um ser humano amoroso.

Aproveite essa oportunidade de levar seu filho para cama, para coloca-lo debaixo das cobertas, passar um tempo conversando, como um privilegio amoroso para ambos. E essa é uma ideia revolucionária para alguns pais, "Falar com meu filhos! Mas sobre o quê?"

Que tal - "O que fez hoje, que gostaria de fazer amanhã? O que fez hoje, que não quer fazer amanhã?" Se fizer essas perguntas com amor e interesse, as respostas de seu filho podem lhe surpreender e encantar. Esse processo amoroso também pode ajudar seu filho a soltar quaisquer perturbações do dia, criando uma base sólida para uma experiência positiva no amanhã.

O que você responde quando seu filho diz: "Não quero ir dormir? "Alguns pais gritam: "Não quero ouvir isso. Vá para cama e fique quieto! No entanto, há outra opção, você pode dizer a seu filho: "Não disse que precisa dormir, apenas disse que é hora de ir para cama, esse é um momento especial onde você pode estar consigo mesmo, inventar histórias e canções, desenhar figuras, tudo em sua mente. É um mundo privado em sua cama, No calorzinho da cama com as luzes apagadas, você pode criar um lugar maravilhoso".

Em outras palavras, você não tem que ser punitivo ou exigente. Você pode ajudar seu filho apresentando um comportamento positivo, uma experiência privilegiada e privada. A mesma coisa se aplica, para se limpar, dever de casa e todas essas outras coisas que a criança não faz tão facilmente. Apoie a eles nas opções positivas, em vez de ter uma atitude insistente de censura.

Parte de amar é criar uma atmosfera de liberdade, e ensinar a criança que com essa liberdade vem

responsabilidade. Parte do amar é também prover a criança com o que for preciso para desenvolver seu coração amoroso. Algumas vezes, isso é chamado de disciplina, que pode produzir que a liberdade seja mais amorosa em uma casa feliz. Bons hábitos podem ser ensinados e escolhas amorosas, podem ser encorajadas.

Como você ensina e encoraja? As palavras podem ajudar, mas elas não são a ferramenta de ensino primário. O amor é o maior instrutor. Eu conheço alguém que adora cozinhar e que tem uma experiência amorosa enquanto cozinha e serve. Existe uma diferença tangível entre o alimento dessa pessoa e a comida que eu preparar. Isso porque não amo preparar alimentos tanto quanto essa pessoa. Mesmo que seja apenas café da manhã de cereais e leite, quando essa pessoa serve isso, a energia amorosa faz a diferença.

A mesma coisa existe quando "cozinhar" para uma criança. Se entrar na experiência com alegria amorosa, as informações terão um gosto muito melhor e serão mais facilmente digeridas pela criança.

Claro, isso é uma generalização, e como a maioria das generalizações, funcionará se funcionar. Haverá momentos em que as condições menos que humanas, emergirão da cabeça frágil, e você e sua criança expressarão impaciência. E estará bem, se fizer que esteja bem. Poderá dar a si mesmo e a sua criança a liberdade de atravessar os "sobe e desce" do processo de aprendizado. Seu filho só está começando a crescer e a aprender, e acreditem ou não, você também ainda não acabou de aprender. Você pode aprender na vida tanto dos níveis internos, quando dos externos. Como você é o mais experiente, estará a cargo, por um curto período de tempo – a cargo de dirigir, estimular, encorajar, impulsionar, disciplinar e todo o tempo, amar sua criança.

Sim, haverá momentos em que a criança pressionará sua paciência, mas, não pressionará ao máximo, porque de fato é seu amor que proverá tanta paciência quanto necessário, a cada momento. Lembre-se que parte do amar, é algumas vezes dizer não. Não estou advogando permissividade com aparência de amor. Estou advogando o ponto de vista que sua criança pode ser uma fonte de diversão para você, não um problema. Seu filho pode ser uma ajuda, uma alegria, uma inspiração, e também seu filho.

Quando não tiver quê, não se ocupe. Se a criança está se escondendo embaixo dos cobertores e você disser: "Saia, saia de onde você estiver", e a criança não sair, ainda poderá falar, tocar e rir através do cobertor. Desde que isso não a coloque em perigo, ou rompa o acordo que os dois fizeram, dê a seu filho a liberdade para se expressar, mesmo que a expressão deles seja diferente da sua.

Provavelmente, existirão muitos momentos em que pedirá a seu filho que faça algo, mas, eles deixarão claro, que essa sua ideia, não é a escolha deles. Se começar a ficar irritado e impaciente, talvez possa se fazer essa pergunta: "Quero que meu filho faça isso, por causa do meu ego, ou porque é necessário?". Alguns pais reclamaram "Tem períodos em que meu filho não quer falar, está mal-humorado e só quer ficar sozinho". E isso não está bem? Você também não passou por períodos assim? Lembre-se, crianças são seres humanos em tamanho menor e se alguma forma limitados em sua experiência física.

Se o que seu filho está fazendo ou não fazendo – pode causar danos físicos para si mesmo ou para outros, claro que é sua responsabilidade ajudar a evitar isso da maneira mais rápida e melhor que puder. Se seu filho ignorar um acordo, também é sua responsabilidade recordá-lo. Ensine a ele a seguir as regras, ou renegociar novas. Se

não estiver disposto a fazer isso, seu filho poderá crescer como alguém que não respeita as regras dos adultos, inclusive a lei.

Um crítico de teatro inglês certa vez disse, "O teatro deve ser gerido por uma comissão de três, dos quais dois sempre estariam ausentes". Isso é semelhante a manter a casa com pais e filhos. Todos tem uma opinião, um ponto de vista, um deveria se expressar dessa forma, independente da idade ou estatus. E quando chega o momento do voto, do implementar e reforçar as decisões, existe essa situação de que "dois estão sempre ausentes". Nesse caso, os adulto, os pais, são os que estão encarregados do voto. (Certa vez, escutei um adolescente se dirigir sobre esse assunto e chamar o pai dele de ditador. O Pai sorriu e disse "Sim, mas um ditador benevolente").

Bem, não é um questão de regras democráticas na manutenção da casa; não se trata disso. Sou a favor de discriminar os jovens, simplesmente sei disso de forma geral, alguém com 34 anos de experiência nesse planeta, tem muito mais informação para embasar uma decisão que alguém com apenas 14 anos. Claro que existem exceções, quando um jovem de 17 anos pode ser mais sábio que um homem de 42 ("E uma pequena criança os guiará"), mas estou falando da situação em família na media.

O processo de criação dos filhos certamente testará os pais. Sua paciência será alongada e sua imaginação convocada.

Talvez exista aqueles momentos em que você escolhe concordar com a criança, ainda que a solicitação pareça ser incorreta, com o único propósito de que eles aprendam uma lição, desde que perigo ou dano não estejam envolvidos.

Se uma criança fizer bagunça, não transforme isso em um crime federal. Se a criança comete erros, na escola ou em casa, entenda que cometer erros faz parte

do aprendizado. Se uma criança nascesse perfeita, você não seria necessário. Deixe a criança saber que é normal cometer erros, desde não responder uma pergunta no teste, ao derrubar do copo de leite.

Se fizer que tanto o fazer certo, como o cometer erros estejam bem, então provavelmente sua criança não mentirá para você. Que lindo ter o relacionamento pai e filho onde nenhum mente.

"Mas, eu nunca menti", podem dizer alguns pais. E quando seu filho tem uma farpa e lhe pergunta se doerá para tirar? Muitos pais mentirão dizendo que "Não, não dói nada". No entanto, eles poderiam ter dito a verdade a criança: "Bem, vai doer um pouquinho, mas doerá menos do que deixar a farpa ai para infectar seu dedo".

Mesmo com questões sensíveis como sexo, é importante não forjar nada para "proteger a criança". Nossas crianças já foram muito expostas através da televisão, filmes e música para recorrermos aos "pássaros e as abelhas» ou o "não as meninas, elas esperarão até se casar". Fale a verdade, quando perceber o assunto, e compartilhe os valores que experimentou ser de beneficio. A chave aqui será o "experimentei".

A escolha ideal é contar a verdade ou, se a ocasião exigir, dizer: "Não estou pronto para compartilhar todas essas informações com você", ou com palavras para esse efeito. Está bem dizer a uma criança: "Isso é muito complexo para que possa entender agora, mais tarde podemos nos sentar e falar realmente sobre isso". Se desenvolver esse habito de falar para sua criança a verdade sem importar quê, seu filho provavelmente lhe tratará da mesma forma.

Criar um filho nem sempre é fácil, mas pode ser mais fácil do que imaginamos. Se você se relacionar com o seu filho com consideração amorosa e respeito, quando essa criança chegar aos 16, você provavelmente não terá um

problema em suas mãos. Você terá um amigo que vai ser uma alegria e conforto.

Durante o caminho do processo de crescimento, lembre-se de tocar. É isso mesmo, tocar. Um abraço, um tapinha, um aperto de mão, um afago - todas essas expressões físicas amorosas se registram no coração da criança para sempre. Estenda a mão e coloque essa energia amorosa no banco sensorial do coração da experiência de vida da criança.

É importante orientar a criança. Crianças precisam de direção, mas nem sempre elas sabem disso; tem vezes que elas, empurram, puxam, adulam e mentem para não seguir a orientação dos adultos. Quando elas percebem que não podem se livrar, então elas começam a ser gratos e cooperativos – talvez, primeiro relutantes, mas eventualmente com total boa-vontade. Se vacilar quando a criança é muito pequena, e não mantiver suas promessas, recompensas e exigências, provavelmente terá muita dificuldade quando a criança se tornar um adolescente.

Use o espírito da correção amorosamente com os jovens, porque elas podem se envolver no espírito da manipulação. Ame a si mesmo e a eles o suficiente para não colocar nada menos que a verdade – para você e para eles. Pode ser que as crianças não gostem a principio, mas, com o tempo respeitarão sua lealdade a verdade.

Algumas vezes as crianças podem perceber o sustentar da verdade, como um castigo. Mas, eventualmente, se você se mantiver na guia da verdade, eles aceitarão relutantes, isso porque você deu poucas escolhas sobre o assunto.

Eventualmente, estarão propensos a abraçar o padrão da verdade como único caminho, só porque você se manteve firme em sua consciência amorosa, e insistiu que a verdade seria parte do relacionamento de família, entre você e seus filhos.

Adolescentes: Os Intermediários

Escutei pais reclamarem, das experiências com seus filhos, que foram descritas como "adolescentes terríveis". Com frequência esse pode ser um período difícil para seu filho(a) assim como foi para você. Seu adolescente em verdade está entre ser uma criança e um adulto. Ele capta mensagens confusas de ambos os mundos, dos adultos e das crianças.

Por exemplo, quando um pai ou professor está chateado com o comportamento do adolescente, eles costumam dizer a ele, "Cresça. Você já tem idade suficiente para saber o que é melhor".

Quando um adolescente faz algo que o pai ou professor desaprova, eles podem dizer: "Não tente ser o maioral. Você ainda é uma criança."

Exigências e responsabilidades são colocadas sobre os adolescentes, como se esses fossem adultos e isso contribui para o crescimento deles. Mas, também recebem orientações e restrições como se fossem crianças, e isso também contribui para o crescimento deles. Mas essas situações, também podem contribuir para confusão.

Nesta confusão, os adolescentes muitas vezes formam um clube privado onde os adultos não têm entrada. Em geral o clube se manifesta em uma atitude firme de "não toque" para os adultos. O adolescentes, se vestirão, usarão penteados, maquiagem e joias que a maioria dos adultos podem achar estranho, esquisito e mesmo repugnante. Alguns adultos acham que os adolescentes estão destruindo, ou pelo menos distorcendo sua beleza física quando mudam os estilos que vestiu suas gerações. Desde os cabeça raspada aos punks, desde os cabelos cumpridos ou moicanos, e para cortes que ainda nem imaginamos, nossas crianças farão isso, com certeza.

Eles vão assegurar clube deles privado somente para adolescentes, inventando uma linguagem própria, para o qual um adulto com frequência precisará de um tradutor.

Os pais podem ter varias atitudes em relação a isso, nem todas necessariamente construtivas. Se seu ego e sua necessidade de controlar seu filho, estiver envolvido, ambos podem se encontrar em dificuldades. Você pode forçar seu filho a se pentear e se vestir da maneira convencional de sua geração, mas, ao fazer isso, você também está plantando um poderosa semente de ressentimento e rebelião que se manifestará mais seriamente nos anos que virão.

Outra opção é ser mais como um observador, desde que sua criança adolescente/adulto não esteja provocando dano para si mesmo ou para outros, poderá encontrar humor nas coisas, pois essas coisas passarão. E se não pensar desse jeito, relembre a si mesmo quando era adolescente quais eram suas atitudes com relação a seus colegas, pais e todo o mundo adulto. Hoje adolescente rebeldes, amanhã cidadãos responsáveis. Se o comportamento deles não ameaçar a eles mesmos ou a outros, sugiro que permita essa expressão, e mesmo desfrute dela, por mais estranho que possa parecer para você.

Mas, existem outras expressões que são mais danosas. Alguns adolescentes entram pesado no consumo de drogas e álcool, esses químicos produtores de ilusão, podem provocar sérios danos as funções físicas, emocionais e mentais. As drogas podem definitivamente impedir o crescimento, o aprendizado e o desenvolvimento espiritual. Sugiro que sua atitude não seja de juiz e júri pronto para sentenciar seu filho a uma vida sem o amor dos pais, mas em vez disso, sugiro uma orientação corretiva.

É mais importante manter o amor e a aceitação acontecendo. Entenda que é possível que seu filho

experimente drogas e álcool. Se isso acontecer não fique chocado, ultrajado ou em posição de eu te disse, especialmente se você mesmo usou drogas anteriormente, ou tomou aquele drinque para relaxar ao chegar em casa. Se aproxime desde a compaixão, entendimento sem pressão e compartilhe seu ponto de vista. Compartilhe informação objetiva sobre os efeitos das drogas e do álcool. Compartilhe desde um ponto de vista positivo, enfatizando o valor natural de seu filho e como seus filhos podem ser prejudicados pelo uso das drogas e do álcool.

Eu compartilhei esse ponto de vista com um conhecido, que respondeu:

–Suponha que faça isso e meu filho ainda tome drogas. Em verdade, acho que ele tem se drogado na sala de estar. Pelo menos ele tem o cheiro, como posso lidar com isso?

–Basta lembrar a si mesmo sobre sua posição e relacionamento. Seja um "ditador benevolente", você é o chefe da casa, se clamar por isso.

–Sim, mas já conversei com meu filho uma dúzia de vezes sobre os efeitos danosos das drogas, mas ele ainda as usa, que posso fazer mais?

–Quais privilégios você dá a ele agora?

–Nada, realmente. Quero dizer, ele tem 16 anos, e um garoto de 16 está principalmente por conta própria.

–Você paga o aluguel ou a hipoteca?

–Com certeza que sim.

–Então deixe que seu filho saiba que se não viver sob suas regras – sem álcool ou drogas – ele precisa deixar a casa, pois é você que está pagando as contas.

–Não posso chutar meu filho para fora da casa!

–Tudo bem, você o alimenta?

–É claro. Não quero que meu filho morra de fome.

–Então deixe que ele saiba que se continuar com as drogas, não proverá mais a comida.

–Mas ele ficará doente se não comer corretamente.

–E ele não ficará doente ao se entregar a drogas e ao álcool? Você dá a ele algum dinheiro e lhe empresta o carro?

–Sim, ele tem uma mesada e uma carteira de motorista. Quando não estou usando o carro, empresto para ele.

–Que tal cortar a mesada dele e mantê-lo sem usar o carro?

–Isso é muito drástico, você não acha?

Você não acha que o uso de drogas é drástico? Você não acha que durante sua preciosa adolescência, ele merece ter uma mente clara?

–Na verdade, são apenas drogas recreativas. Seria um hipócrita se não admitisse que usei as mesmas drogas há muitos anos. Quero dizer, ele não está envolvido em drogas pesadas. Além disso, ele apenas as usa quando está zangado. "Para relaxar!" ele diz.

–Parece que você está justificando o fato dele usar drogas.

–De forma alguma. Eu simplesmente não...

–Não o quê?

–Eu não sei o que fazer.

–Claro que você sabe. Mas talvez, não esteja disposto a fazer o que se requer para isso. Algumas vezes precisará estar disposto a ser o "cara mau" para conseguir que seu filho seja bom para ele mesmo.

Você, pai-leitor, se identifica com esta conversa? Se for sim, não precisa se julgar. Em vez disso, pode reconhecer o valor da informação e se dar conta que pode dar passos para apoiar seu filho e a si mesmo.

Há um velho ditado, "Ninguém se importa o quanto você sabe até que saiba o quanto você se importa". Se estiver disposto a se colocar na linha de frente, tomar e defender decisões impopulares, para que seus filhos vivam na realidade, em vez de na inspiração da droga

da ilusão, você deve, dar a eles regras. Se eles resistirem, poderá impor as regras enquanto eles viverem em sua casa, enquanto estiver pagando as contas para a comida e manutenção deles, e enquanto os amar o suficiente para ousar cuidar-los.

Isso não implica que negará a seus filhos a experiência do aprendizado. Você é parte dessa experiência e também suas regras. Isso não quer dizer que você se tornará tão rígido que seus filhos não possam cometer erros. Crescer em geral, vem acompanhado de cometer erros e aprender deles. Seu papel como pai é fazer tudo que puder para se certificar que seus filhos tenham a oportunidade de aprender em vez de repetir os erros. Saberá que eles mudaram quando o comportamento deles mudar.

Seja Um Cuidador Responsável

Só porque você é o progenitor não significa que seja um pai. Um pai biológico é um doador de esperma. Só porque você é a progenitora não significa que seja mãe. Uma mãe biológica é portadora de um óvulo. É preciso muito mais para ser pai e mãe, no sentido de nutrir, cuidar, e tomar responsabilidade amorosa.

Temos que realizar que somos cuidadores, e que essa é nossa real responsabilidade com nossas crianças. Uma das tarefas mais difíceis para os pais é se tornar um cuidador neutro, e estabelecer regras para que a criança cresça aprendendo em amor e a salvo, sem sufocar a individualidade dela. Muitos pais podem se tornar apegados a um determinado comportamento, fazendo exigências e com frequência abordando a criança emocionalmente.

Seu filho vem a este mundo ignorante sem saber como funcionar com sucesso aqui. Seu primeiro trabalho é treinar seu filho(a) a se comportar como um ser

humano apropriado para sociedade. A principio isso é bem elementar. Você treina a criança a seguir comando simples, enquanto ela aprende a linguagem. Se quiser realmente se tornar bons pais, você exemplificará o modelo para eles seguirem. Sei que as vezes é mais fácil apenas falar para criança como se comportar, e pode ser uma questão de "não faça isso como eu faço, faça como estou lhe dizendo".

Ser um modelo para seu filho significa que você aceita a responsabilidade madura por seu comportamento, recordando que você também está ainda aprendendo - apesar das crianças, em geral, se relacionarem com seus pais como os que tudo sabem e que tudo termina nesse processo de aprendizado.

Você e sua esposa discutem? Brigam alto? Entram em desacordos com explosões emocionais ferventes? E faz isso em frente das crianças?

Se quiser ensinar suas crianças a crescer, para que sejam seres humanos amorosos, o pior modelo que vocês poderiam prover é a dos pais onipotentes, brigando e expressando descontrole emocional. O comportamento que você demonstra em frente de suas crianças é um dos mais poderosos dispositivos de ensino, e é também poderoso para sua consciência, para que as lições de seus filhos sejam mais positivas que negativas.

Muitos adultos pensam que seus filhos escutam ou veem quando algo lhes é dirigido diretamente. Escutei pais dizerem coisas ultrajantes em frente de seus filhos, mas, como não estavam falando diretamente com a criança, assumiram que o jovem não recebera o que foi dito. Não se enganem como pais. Saiba que seus filhos, no momento do nascimento deles, são receptores. E existe algumas evidências de que as crianças estão conscientes do ambiente externo, antes que nasçam. Com todos os sentidos, eles captam o que estiver acontecendo, mesmo

se permanecerem em silencio. Portanto, fique atento, e escolha o que quer que seu filho capte ou não.

Não estou dizendo que adultos não devem discordar, ser emocionais ou brigar. Isso também faz parte do processo humano, ainda que eu saiba que parte do processo humano está em transcender as magoas emocionais (mas, isso fica para o próximo capitulo). Se for brigar com sua esposa, certifique-se de fazer isso em um nível de decibel baixo, no momento e no lugar onde seus filhos não possam ver ou escutar o conflito. Essas batalhas são lições para adultos e não para ser impostos a suas crianças. E não assuma porque as crianças estão dormindo, eles não escutem a voz alta de vocês. Se eles são capazes de escutar de escutar a voz de vocês acordados, eles podem receber as frequências discordantes enquanto dormem.

Quando as crianças sabem que os pais tem grandes desacordos emocionais, são susceptíveis a explorar essa separação. É a velha jogada de dizer ao pai: "Pai, posso pegar o carro? Mamãe disse que sim, se estiver bem contigo". E claro o jovem vai para mãe e diz: "Papai disse que posso pegar o carro, se estiver bem contigo". Fique alerta ao confrontar os Mamãe disse – Papai disse das crianças.

Quando não ocorre vinculo, a criança pode ficar doente inconscientemente, criando uma enfermidade para que possa ser tocada. Enquanto doentes, com frequência os pais, tocam a testa da criança, massageiam suas costas, e fazem outras coisas que envolvem toque físico. Não evite tocar; abarque isso. Pele com pele é o mais efetivo quando amor é transmitido. Não precisa se concentrar ou se enfocar nisso, é apenas uma questão de fazer. Regularmente abrace com carinho, dê as mãos, gentilmente massageie a nuca e os ombros, tome um banho com seu bebe, deixe que seu bebe descanse em seu peito ou abdomen – essas são todas expressões que

contribuem para saúde física, mental e emocional entre a criança e os pais.

Contato é importante não só entre pais e filhos; mas também é extremamente importante para adultos – não apenas no ato sexual, mas com uma expressão de amor, carinho e compartilhar. A forma do toque não importa, desde que seja amoroso. Alguns casais dão e recebem massagem nas costas, manicure, pentear dos cabelos, qualquer coisa está bem desde exista carinho no tocar.

O contato com sua criança também é uma maneira simples e eficaz de "compensar." Os pais às vezes perdem a calma e gritam com seus filhos. Com bastante frequência é uma programação que pegaram dos pais deles, outro caso de ignorância dos pais que visita seus filhos. Se está consciente que fez isso, a melhor coisa a fazer, talvez seja segurar seu filho no colo. Então ambos tomam um gole de água, para limpar e amar. Quando disciplinar seu filho, porque é importante para o aprendizado dele, contato também tem valor. Ao tocar e manter, mesmo em meio a disciplina, seu filho entenderá que nessa disciplina existe amor. Sobre qualquer raiva ou frustração que possa expressar, carinho também pode ser comunicado no contato.

A medida que as crianças crescem seus colegas se tornam mais importantes que seus pais, e se o contato não aconteceu entre a criança e os pais, isso gera um grande distanciamento dos pais. Você pode ajudar a evitar isso mantendo contato com seu filho enquanto ele é jovem. Não precisa ser uma produção grande. O contato pode ocorrer através de muitos pequenos atos. As vezes, dez segundos de um toque amoroso, faz isso. Você pode pegar sua criança no colo, mantê-la segura, e deixar que ela experimente seu amor. A forma não importa. Pode ser um abraço ou um beijo, pode ser com os dedinhos, ou jogando a criança no ar e a pegando, envelopá-la em seu

abraço. Essas expressões físicas de amor, fazem de você um pai ou uma mãe, além da definição biológica.

Você quer que seu filho cresça e se torne um ser humano carinhoso, encorajador e solidário? As crianças aprendem por imitação. Se você participa com frequência nessas ações de contato com seus filhos, o mais estranho é que quando sua criança se tonar um jovem adulto, você terá contribuído com esse mundo ao trazer um ser humano positivo que irradia grande cordialidade e amor.

Casais sábios muitas vezes gerenciam ficar longe de suas crianças. Isso não é uma ação egoísta e estúpida, quando vem da consciência de adultos que precisam um tempo para ficar sozinhos. Pais precisam ficar sozinhos, sem a preocupação que as crianças os interromperão. Eles precisam renovar seus vínculos de adultos, independente das crianças.

Seu filho pode ser uma das pessoas mais importantes no seu mundo (e apesar dos rumores em contrário, as crianças são pessoas). Certifiquem-se, no entanto, de não fazer da criança algo mais importante que vocês, porque com o tempo, a criança irá amadurecer e deixar vocês dois sozinhos. Se ainda não garantiu seu relacionamento adulto, esse pode ser menos estável sem filhos.

Infelizmente, muitos adultos reprimem sua expressão de contato. Muitas pessoas cresceram pensando que alcançar e tocar fisicamente – não sexualmente – é imaturidade. Contato não é uma questão de maturidade. É uma forma de transmitir energia amorosa através da conexão física.

Primeiro Filho, Filho Do Meio, Caçula – Síndrome Infantil.

Alguns pais dizem que a insegurança em uma determinada criança resultou dela ser o "filho do meio". Outros culparam a insegurança em outra criança por ser a caçula, portanto recebeu menos atenção e precisou competir com os irmãos mais velhos. Outros pais me disseram que seu primogênito era o mais inseguro porque ele teve que desistir da atenção completa que tinha dos pais e compartilhar com seus irmãos e irmãs. Sugeri a esses pais que muitas criança não caem facilmente nessa armadilha.

A insegurança pode chegar a uma criança que ocupa qualquer posição na família. A maneira de lidar com a insegurança do seu filho não é rotulando de "filho do meio", mas se dirigindo a essa insegurança. O problema real é a autoimagem da criança, não sua posição na arvore da família.

O caminho para construir a autoestima da criança é prestar atenção ao que a criança diz e faz. Se ela recebe boas notas ou o professor diz algo agradável sobre ela, escreva em um pedaço de papel e coloque-o no quadro de avisos. Ou se a criança fez um bonito desenho (desenhos infantis são muitas vezes cheios de admiração e maravilhas), emoldure e pendure na parede.

Não faça monumentos com o que a criança faz de menos. Esses são apenas padrões de aprendizado. Em vez disso, afirme o sucesso, assim a criança crescerá com sucesso, sem as falhas como um quadro de referência.

Se vocês são pais com mais de um filho, certifiquem-se de arrumar tempo para cada um, individualmente. Por exemplo, alternando as noites, podem sair para uma pequena caminhada de qualidade com cada um – sozinho

– e compartilhar algo que esteja em sintonia com essa criança em particular. Quase tudo que fizer com cada um dos seus filhos, passará a mensagem de que esse filho é mais do que apenas "uma das crianças", mas que é valorizada como um individuo especial.

Se quiser construir uma base segura em sua criança, não compare o que ela faz com a de seus irmãos. Cada criança nasceu com padrões individuais que envolvem passado, presente e potencial. Aprecie o fato de que cada criança se move em sua própria taxa de progresso. Aliás, o mesmo acontece com os pais. Conheci um pai com três filhos que tinha consciência disso, algumas vezes, ele lançava uma das crianças no ar, e quando chegava o turno do outro, ele fazia alguma coisa física diferente.

Conheço uma mãe que encorajou seus três filhos a estudar instrumentos musicais, mas as diretrizes foram que cada criança escolhesse um instrumento diferente. Assim não haveria concorrência direta.

Você pode olhar para as crianças do meio e os caçulas desde um ponto de vista tradicional limitado, e talvez contribua inconscientemente para essa limitação. Ou você pode mudar sua atitude, e em vez de olhar para cada criança pela perspectiva limitante da posição que ela ocupa na família, talvez possa ver isso desde uma luz mais positiva. Por exemplo, o primeiro filho pode ser visto como o "filho do milagre", pois em geral, o primeiro filho capta a explosão amorosa mais fresca de seus pais e tem toda sua atenção.

O segundo filho, ou o do meio, é o que se beneficia do conhecimento dos pais, porque agora os pais já tem experiência. O segundo filho também terá um companheiro instantâneo, pois terá um irmão ou irmã mais velho, e se acontecer de ter um irmão mais novo, terá a oportunidade de aprender em como conseguir as coisas mais rápido para si mesmo – e como cuidar de outros,

como seu irmão (a) mais novo – desenvolvendo qualidades estimuladoras.

O terceiro filho, vamos dizer o "bebê da família", pode receber especial atenção e amor dos pais, e apoio, diversão e carinho dos irmãos mais velhos. E talvez tenha um momento mais fácil quando adolescente porque seus irmãos mais velhos pavimentaram o caminho para ele.

Tudo é uma questão de atitude. Existem muitas maneiras de ajudar a construir a autoestima de seus filhos através de apoio e de atitude positiva. Pode ser tão simples quanto pegar uma das crianças e dizer: - "Vem comigo para ver o por do sol". E os dois saem para ver a gloria da natureza – apenas você e essa criança.

Na noite seguinte, você pode dizer a essa criança: "Lembra-se do pôr do sol que vimos juntos"? "E, claro, a criança provavelmente lembrará". Então talvez você possa dizer: "Agora vou sair com sua irmã e olhar ao pôr do sol de hoje com ela, ok?". O mais provável é que a criança responda positivamente, e essa é apenas uma das muitas maneiras que você pode entrar em contato com suas crianças e ajudar a construir autoestima".

Uma única experiência não construirá necessariamente a autoestima de uma criança imediatamente, particularmente com crianças, repetição, prazo longo consistente são necessários. E claro que não precisa ser um por-do–sol, pode ser pentear os cabelos, ou mexer gentilmente com os cabelos enquanto a criança descansa em seu peito.

Como parte da sua ajuda para construir a autoestima em crianças diferentes, eu sugiro que você não dê às crianças roupas de segunda mão, se possível. As finanças da família as vezes, fazem que isso seja necessário; se for esse o caso, talvez você possa fazer um esforço especial para tornar a roupa de segunda mão diferente, e deixar a criança saber disso. Por exemplo, você pode dizer ao

filho: "Esta foi a camisa de seu irmão, mas ele cresceu, e não é mais o tamanho dele. Mas você é diferente de seu irmão. Como podemos modificar esta camisa para você? Podemos tingi-la, ou costurar algo sobre ela, ou colocar um símbolo nela. "A criança provavelmente responderá positivamente a esse tipo de ação carinhosa, especialmente se você se certificar que cada criança independente da idade, posição, ou tamanho, ganhem roupas novas de vez em quando. Quando o caçula ganha roupa nova, pode pedir que o mais velho dê a roupa para o mais novo, permitindo assim que eles se conectem através das roupas. Assim quando o mais velho ganhar algo novo, o caçula também pode se sentir feliz com relação a isso, porque agora cada um teve sua experiência.

PAIS SOLTEIROS

Pais solteiros já não são uma minoria escondida. Existem hoje tantos pais solteiros que quase já fazem parte da corrente comunitária dos tradicionais casais casados.

A maioria dos pais solteiros são mulheres, mães. Assim que aqui temos as boas e as más noticias. A boa noticia é que a mãe que carrega o filho por toda gestação, provavelmente também terá as qualidades de persistência e estimulação necessária do papel modelo para criança. As más noticias é que a mãe solteira não pode prover algo que é de grande beneficio para criança: a polaridade masculina e orientação.

Isto não é novidade realmente, em geral as mães solteiras estão conscientes da necessidade de um papel de modelo masculino para a criança. Talvez, o impulso para prover o máximo para seus filhos, impulsione a mulher a procurar por um companheiro. Ainda que aprecie essa busca, sugiro que a mulher não se case, apenas para dar um pai para sua criança. Que se case pelo amor de

um adulto para outro adulto, pois nesse caso, o amor da criança pode ser expresso, ou mesmo aprendido.

Parte da dificuldade em manter o equilíbrio como pais solteiros, tem a ver com o encontro das necessidades de cada um, que são diferentes das necessidades da criança. Companhia adulta, estimulo, romance, expressão sexual, divertimento, são anseios válidos.

Muitas das nossas necessidades, por mais legítimas que sejam, são difíceis de cumprir, e com os pais solteiros se agrega complicações. As necessidades do adulto pode entrar em conflito direto com as necessidades da criança, nos níveis físico, emocional, mental e espiritual.

Uma vez que a esmagadora maioria das famílias de pais solteiros, são mulheres, abordarei mulheres aqui. No entanto, entendam que o que for dito aqui, serve também ao pai solteiro.

Conversei e aconselhei muitas mulheres nessa situação paradoxal, mulheres que precisavam de companhia masculina como uma expressão saudável. Algumas mulheres não permitiram que os homens fossem as suas casas, mesmo quando saiam para um encontro. Uma delas disse: - "Não sei se gosto o suficiente dessa pessoa, para passar mais do que uma noite ocasional na cidade. E também não quero que minha filha se confunda sobre outro homem. Quero dizer, ela pode se apegar mais a ele do que eu, e se decidir não vê-lo mais, ela pode ter um sentimento de separação ou perda, numa escala menor, mas bem semelhante a que sentiu quando o pai dela saiu. Assim que tenho meus encontros no restaurante".

E temos um ponto de visto oposto, expresso por outra mulher: "Uma das regras primarias que tenho comigo e com minhas crianças, é que não escodemos nem mentimos um para o outro. Assim que se vou a um primeiro encontro, está bem que as crianças saibam disso. Não quero que minhas crianças cresçam em um mundo

falso de que a "Mamãe e tudo mais são perfeitos" e depois se choquem com os traumas da realidade, quando crescerem. Então sim, homens me pegam e me levam de volta para casa. Depois quando estou sozinha com meus filhos, eles me perguntam se me diverti, e lhes falo a verdade. Algumas vezes, foi chato, e outras vezes ótimo.

Tenho certeza que existem muitos mais atitudes que cobrem o espectro das escolhas. Não é uma situação fácil, particularmente quando, como pessoa solteira, você queira se expressar sexualmente, pois preocupações reais podem surgir como por exemplo: - Será que deveria ir a esse lugar, e deixar as crianças com a babá e voltar as 23.00? Ou será que o trago para casa, levo para meu quarto e torço para que as crianças não acordem? Não quero que as crianças tenham a má impressão de que ele será o próximo pai, quando na verdade, só preciso ser abraçada por uma noite. Será que o expulso no meio da noite, porque não quero que tenhamos café-da-manhã juntos?

Nenhuma dessas opções é a ideal. Subjetivamente, no entanto, eu gostaria de sugerir as mães e pais solteiros, que tenham cuidado e cautela antes de expor seus filhos aos seus respectivos encontros. Crianças dotam seus pais com uma espécie de onipotência, sabedoria e conhecimento; embora saibamos que os pais são apenas humanos e estão aprendendo, cometendo erros e os corrigindo, mas uma criança ainda não sabe disso. As crianças prestarão atenção com quem você sai. E porque eles lhe amam e lhe dotaram com onipotência, assumirão inconscientemente que o homem com quem você está saindo, é sua escolha sabia, embora esse encontro seja apenas parte de sua procura adulta por uma pessoa para compartilhar amor. Algumas vezes, somos menos que sábios em nossas escolhas, e essas também são nossas experiências de aprendizado, mas seria melhor se nossas

crianças não precisassem passar por alguns efeitos colaterais negativos das experiências adultas.

Não tenho sugestões específicas, sobre como uma mãe ou pai solteiros podem ir atrás de suas necessidades adultas, seja em relacionamentos primários, questões financeiras, empregos, etc., quando elas parecem estar em conflito com as necessidades das crianças; as opções variam, dependendo das circunstâncias. Sim sei, que é da competência desses pais, o nascimento dessa criança, pois foi escolha deles, e com essa escolha veio a responsabilidade. A responsabilidade é algumas vezes, inspiradora, alegre e profundamente significativa. Mas, também sei que criar uma criança pode trazer de tudo, desde a realização ao tédio, desde ser um apoio amoroso, a ser um empregado; desde o êxtase, ao ridículo. Tudo isso faz parte do acordo.

Ocorrerão momentos em que a presença de ambos os pais será realmente sentida por ambos, você e seus filhos. Existe certo conforto, se a mãe por exemplo, pode voltar aos antigos alinhamentos, "seu pai vai lidar com isso quando ele chegar em casa". A mãe por sua disciplina de longo prazo, pode usar algumas vezes, o impacto do pai disciplinar a criança. E também no final do dia, quando a mãe se envolveu com tudo, desde o falar na língua do bebe, a troca de fraldas, ela em geral, precisa de outro adulto para compartilhar no nível de adulto. São essas horas do final do dia que se tornam algumas vezes, difíceis para ambos, o pai e a criança.

Por causa desses momentos, é que sugiro que façam o que puderem para se apoiar, com as responsabilidades que vem por ser um pai ou mãe solteiros. E isso pode variar bastante, dependendo de suas necessidades e escolhas. Alguns adultos podem ficar tão distraídos com um livro, que conseguem o tempo que precisam. Outros, precisam falar com amigo adulto, talvez em uma caminhada

pelo parque ou pelo telefone. Você pode criar um ritual amoroso onde você estabelece com sua criança um "momento de quietude", onde vocês fazem coisas separados, sem ruído, assim lhe deixando com seus pensamentos, planos, devaneios, meditações ou exercícios espirituais. Algumas vezes 15 a 20 minutos pode ser tão refrescante, quanto uma ducha fria em um dia quente – o que também pode ser outra escolha.

Uma das coisas mais importantes de lembrar, é não se julgar se e quando estiver precisando de uma folga, um alivio do tédio cotidiano do lidar com a responsabilidade para com seu filho. Você pode amar seu filho e ainda precisar de tempo para ficar sozinho(a), com outro adulto. Experimente com expressões positivas, encontrando aquilo que deixa de fora o calor das emoções, o que lhe permitirá um relaxamento, sem falsos estímulos, como drogas, álcool ou tabaco. Você pode reunir uma espécie de comunidade com interesses comuns, para que possam se apoiar mutuamente. Isso, nem sempre é fácil, mas sempre vale a pena. Se tiver alguma duvida, simplesmente observe seu filho enquanto desenha, devaneia ou mesmo enquanto dorme, e saberá que sua escolha de trazer essa criança ao planeta, foi algo nobre.

Trazer uma Alma para despertar durante essa vida, é uma responsabilidade que os pais podem abraçar ou se sentir presos. É apenas uma questão de atitude, porque não importando sua escolha, você ainda tem a responsabilidade. Ao aceitar a responsabilidade, você pode ser chamado a fazer sacrifícios. Em vez, de ressentir os sacrifícios, talvez, possa olhar as recompensas que vem com a paternidade ou a maternidade. Não conheço nada mais criativo do que estimular outro ser humano. O adágio "na medida que você dá, será a medida em que receberá" .

Como você trouxe seu filho, em meio aos desafios que poderia encontrar como mãe solteira, sugiro que recorde a si mesma que você está afiançada desse ser que com frequência chama de "meu pequeno anjo". Ele ou ela, não é apenas seu pequeno anjo, mas o pequeno anjo de Deus. Você pode amar, ensinar e até cometer erros com seu pequeno anjo. Apenas lembre-se que em algum momento, você também foi o pequeno anjo de uma outra pessoa. Talvez, agora devido a seu maior conhecimento, possa lidar um pouco melhor com seu "anjo", do que seus pais com você. Não que seus pais não lhe amaram o suficiente, apenas eles não sabiam como fazer melhor. A medida que você aprende e se torna mais consciente, claro que poderá lidar melhor com as coisas – para consigo mesma e para com sua criança.

Nesses momentos em que a vida fica difícil seja nas suas finanças, no emprego, ou no relacionamento com outro adulto, sua criança fará parte dessa experiência, mesmo que seja no nível inconsciente. Não julgue ou se castigue por conflitos, lutas ou erros. Eles fazem parte da vida. Se você se aproximar de cada experiência com integridade e com cuidado amoroso para com sua criança, e para consigo mesma, isso será o melhor que poderá fazer. Seu filho também aprenderá que pode encarar e lidar com os conflitos, especialmente quando existe amor.

Modelos De Pais Solteiros Para As Crianças

A maioria das mães solteiras se preocupam em ter um modelo para seus filhos, especialmente os meninos. Se a mãe se divorciou ou se separou do pai biológico, e ainda se sente magoada pelos conflitos com seu ex-marido, isso pode nublar sua habilidade de avaliá-lo como um modelo para seu filho.

Encorajo os pais a não deixar que o estresse emocional lhes guiem a lidar um com o outro de forma que separe e confunda a criança. Independente dos problemas que ocorreram entre você e seu ex-marido, poderia lhe assistir o reconhecimento de que Deus, está em seu filho, no filho que é do pai, e no filha que é da mãe. Se você se recordar que poderia ser bom para todos, se você viesse desde seu coração, e não de suas emoções, você seria capaz de limpar as coisas e equilibrar as dificuldades com seu ex-marido ou ex-esposa. Ainda que os problemas entre você e sua ex-mulher possam não se resolver, você sempre pode dizer "Senhor, por favor, nos dê o amor que não sou capaz de dar". E depois pode soltar todo o azedume.

Para ser redundante – considerando a repetição uma das principais formas de ensinar a seu filho (e a criança em seu interior) - é para seu avanço e certamente para o avanço de seu filho, que você e seu ex-mulher transcendam as reações emocionais entre vocês, e coloquem o bem-estar do filho de vocês em primeiro lugar.

Se cada um dos pais for responsável e amoroso, sugiro que ambos apoiem a criança, a passar um tempo, seja com um seja com outro. No caso que um dos pais, o pai por exemplo, não for um modelo apropriado (e.g. está evolvido em abuso de drogas ou álcool, ou outro comportamento inapropriado), talvez outro possa ficar a cargo. As vezes, pode ser um familiar, melhor amigo ou mesmo um vizinho. Algumas vezes, os meninos encontram modelos positivos em livros. Podem ser heróis como Hercules, Jesus, Moises, algum personagem aventureiro que ultrapassa as adversidades, como aqueles escritos por Jack London. Independente da escolha, a mãe pode encorajar seu filho a se identificar com a pessoa ou personagem: "Tem algo nele, que me lembra você".

Durante toda a infância, seus filhos serão confrontados com testes, desafios e tribulações, que podem ser degraus no crescimento deles, e lhes sugiro que permitam a eles aprender da experiência deles. Cada pai quer menos sofrimento e mais sucesso para seu filho, e você pode fazer o melhor para criar um ambiente e atitude que guie seu filho a experiências positivas. Saiba, entretanto, que joelhos arranhados física ou metaforicamente, são parte das lições de crescimento. Permita que suas crianças tenham essas oportunidades, e os apoie enquanto aprendem.

A melhor maneira de você apoiar uma criança é através da conscientização, do amor, da repetição e do vínculo; fazendo isso tantas vezes quantas se fizer necessário, também o tocar, o conversar, os abraços, tudo valerá a pena, porque você está envolvido em um dos mais criativos atos possíveis na Terra. Está contribuindo para o positivo crescimento de um ser humano amoroso.

Crianças E Religião

Muitos pais, casados e solteiros, seguem as experiências religiosas de seus pais, e com frequência passam essas atitudes e crenças a seus filhos. Às vezes, isso é positivo; em outros momentos, pode ser um caso de religião aprendida por habito. Por exemplo, alguns pais insistem em que seus filhos frequentam aulas de religião, ou digam suas orações todas as noites de acordo com as palavras transmitida pelos pais deles. Religião aprendida por habito e forçada, raramente desperta o individuo para o coração amoroso de Deus.

Muitas pessoas prestam homenagem a Deus apenas no nível da palavra, da boca para fora, não com seus corações. Outros podem se enfocar nos "Você não deveria" evocando o poderoso medo do castigo de Deus. Se for

isso que você quer para você e para seu filho, é sua escolha. Mas, existe outra escolha que é amar Deus e despertar para o amor de Deus para cada um de nós. Eu prefiro a perspectiva de que nós humanos somos os bem amados da criação de Deus, nos movendo das imperfeições para maior consciência espiritual e uma-só-mente com Deus.

Em relação a nossas crianças, eu compartilharia minha alegria em ações amorosas, como expressões do Espírito, e então exigiria um comportamento habitual de nossos jovens. Podemos ensinar melhor nossas crianças sobre Deus os amando com o amor de Deus. Não estou interessado se a criança (ou qualquer outro) está envolvido no mesmo grupo que eu estou. Não me importo se a criança escolhe ser Batista, Católico, Mórmon, Judeu, Budista ou um participante do Movimento da Senda Interna da Alma. Mas, sim me importa que a criança entenda que ela é amada por Deus e reforçaria essas coisas que fortalecem esse conhecimento.

Quando eu era criança, minha mãe costumava cantar uma canção para mim que dizia: "Jesus me quer para um raio de sol." Eu pensei que era fantástico na época. Então um dia me dei conta do que era um raio de sol: você pode ver o pó flutuando no raio de sol, um raio de sol podia mostrar a sujeira na janela. Então decidi que não queria ser aquilo, em vez disso, poderia ser um jovem amigo de Jesus. Alguns pais podem achar essa atitude muito independente para um jovem. Afortunadamente, minha mãe não, assim como resultado, meu amor por Jesus está baseado em outra experiência em vez das palavras da canção.

Pelo bem de seu honesto relacionamento com as crianças, minha sugestão é que você não fale com eles sobre os benefícios da expressão espiritual, a não que as tenha experimentado em si mesmo. Muitas crianças tem um barômetro sutil da verdade no interior delas,

que sabe quando você está falando a verdade desde a sua experiência, ou quando está falando sobre um conceito de expectativas que é mais uma teoria do que pratica. Se mentir para sua criança, por omissão ou comissão, provavelmente seu jovem terá menos probabilidade de lhe falar a verdade. Isso inclui ocasiões em que a criança lhe vê mentir para outro, de forma inversa, se você é honesto com sua criança, provavelmente sua criança retornará essa honestidade. E essa é uma linda experiência.

Meu pai me disse que as crianças são para ser mimadas. Eu acreditei nisso. Estragar seus filhos com amor, cuidar deles, e deixa-los saberem que são realmente aceitos neste mundo como elas são: os seres humanos preciosos que têm muito a aprender.

Tudo o que oferecer a seus jovens deve ser para o aprendizado e elevação deles. Tudo, todo o tempo, mesmo nos momentos em que pede "Fica quieto". Em vez de punir ou repreender seu filho, quando ele não responde imediatamente, você pode ser criativo: "Quero ver quem fica quieto mais tempo". E estipula um tempo, e ambos podem encontrar alegria em ficar quietos. Ou pode mostrar a sua filha que ficar quieta, não é negativo, enquanto a leva para dar uma olhada pela janela, contemplando o mundo em silêncio, juntos. Então eles aprendem a se aquietar, e se fizer isso certo, eles aprenderão que você os ama. Querem maior aprendizado que esse?

4

COMUNICAÇÃO

Não podemos ter um relacionamento sem algum tipo de comunicação. A fim de assegurar que todos estão compartilhando a mesma linguagem, vamos olhar para a definição da palavra "comunicar" no dicionário Webster:

1. Compartilhar
2. Transmitir conhecimento ou informações sobre
3. Abrir-se um com outro
4. Revelar por sinais claros
5. Transmitir informações, pensamentos ou sentimentos que possam ser recebidos e entendidos.

Apesar das definições acima, a essência raramente é comunicada. Na maioria das vezes, as pessoas se comunicação a partir de seus egos, emoções, desejos, expectativas ou anseios.

Como chegamos a um lugar onde a comunicação é um processo de compartilhar informações não distorcidas? Talvez, possamos inicialmente assumir que vamos nos comunicar com alguém que é valioso e um ser humano merecedor. Claro, que isso pode não funcionar a não ser que a comunicação também venha de um merecedor e valioso ser humano. Se você não se trata dessa forma, você poderá começar a comunicar fachadas, distorções, julgamentos ou mentiras.

Então, a fim de se comunicar, primeiro precisa se aceitar como você é, e que isso é bom o suficiente. Cada ser humano – cada pessoa viva – é verdadeiramente valiosa e merecedora. Será para seu beneficio se recordar disso, particularmente em momentos emocionais, quando a informação que você estiver comunicando esteja colorida por suas necessidades condicionadas. Recorde a si mesmo, que a pessoa com quem está falando é um ser humano valioso e merecedor – mesmo que eles não estejam se comportando como você desejaria.

Porque as pessoas muitas vezes colocam coisas no caminho da essência da comunicação, seria valioso para

você, tirar um momento e fazer um esforço para criar um ambiente que permitisse qualquer nível de comunicação dos outros. Estive em casas nos parque de diversões que eles chamavam de "casa de loucos", salas em que as paredes e o chão eram feitos de materiais especiais onde as pessoas podiam pular, cair, escorregar, caminhar ou engatinhar – e ninguém se machucaria. Imagine um lugar onde você não pode se ferir, e nem ferir ninguém (no final das contas, não é uma casa louca). Alguma imaginação fez as pessoas projetarem esse espaço seguro.

Em seus relacionamentos, você pode se tornar um engenheiro de espaços seguros. Desenhando um espaço – em seu interior – onde você não pode se ferir, nem ferir ninguém, particularmente com aqueles que participam de sua vida diária: esposa, marido, filhos , chefes, colegas, companheiros, professores, mecânicos, contadores e certamente seus pais. Em um ambiente seguro, sem importar qual diferença ocorra, as informações podem ser comunicadas sem recriminações, culpa, medo ou punição.

O Que Comunicar?

A maioria das formas positivas de comunicação tem um subtexto de querendo "dar e receber" mais amor, carinho e abundância. Pense nisso. Mesmo muitos dos conceitos políticos, ecológicos, sociais e econômicos têm uma subcorrente criando condições em que o amor prospera, e eles frequentemente lidam com o desejo de criar mais amor de forma tangível. A dificuldade surge porque as pessoas são diferentes em suas formas de expressão. Alguns pensam que devem excluir outros, para conseguir abundância para si mesmos, seu gênero, grupo étnico, pais ou seita religiosa. Eles ainda não se deram conta que o amor incondicional é a mais elevada

comunicação disponível. Existe um suprimento ilimitado, não apenas em teoria, mas quando a consciência está desperta, também nas áreas mais praticas da politica, do social e da economia.

Se quero mais alegria, isso é para meu ganho. Uma das maneiras de conseguir mais alegria é compartilhar da alegria com você. É um paradoxo de vida. Quanto mais der, mais recebo. Ainda que existam alguns que operem desde outro ponto de vista: "Vou ter alegria a suas custas". Existe pouco valor nesse tipo de comunicação. Quem quer estar por perto dessas comunicações que magoam?

A Declaração de Independência dos Estados Unidos afirma que "todos os homens são criados iguais", o que inclui tanto homens como mulheres. Não significa que as pessoas sejam fisicamente iguais, porque obviamente, não somos. Algumas são mais fortes, mais fracas, mais altos, mais baixas, mais gordos e mais magras. Não significa iguais em talento, porque não somos todos Mozart, Stevie Wonder, Joan Sutherland, ou Babe Ruth. Significa sim oportunidades iguais, ainda que nas áreas de educação e economia, isso não seja completamente verdade. Então igualdade em que? Igualdade na capacidade para amar?

Observei uma menina sendo abraçada pelo pai. Não havia importância se eles eram ricos, pobres, pretos, brancos, magros, ou gordos; o nível do amor presente é o que contava. Vi pessoas se casarem na África, China, Estados Unidos, México, Inglaterra, Egito, Israel, Índia, e nas Ilhas Canárias. A capacidade de amar de cada uma dessas noivas e noivos é igual. A coisa mais primaria que pode diminuir a equanimidade do amor, é carência da essência da comunicação, essência, significa nível do coração, cuidado e compartilhar.

As Armadilhas Sutis Da Comunicação

Nessa era de crescente conscientização, elevação da consciência, e sensibilidade, muitos indivíduos e casais se envolvem no compromisso de se esforçar por se comunicar, com eles mesmos e com seus companheiros. O objetivo declarado desse compromisso é compartilhar, esclarecer "mal-entendidos", e se mover a uma maior intimidade, apoio e amor. Muitas vezes, isso funciona perfeitamente. Mas no interior, podem ocorrer armadilhas sutis, envolvendo a comunicação de sentimentos, magoas ou culpas, e a expressão que começou com um movimento para maior intimidade, pode algumas vezes, resultar em separação e amargura.

Por que isso acontece, uma vez que os indivíduos geralmente são bem motivados e querem a mesma coisa: mais amor e maior intimidade?

Uma ilustração disso ficou evidente quando eu aconselhei um casal. O marido começou dizendo que ele estava interessado em ter uma relação mais próxima com sua esposa. Ele sentia que a proximidade que existia nos primeiros anos de seu casamento havia se dissipado. Porque o medo é um dos maiores empecilhos para a verdadeira comunicação, perguntei ao homem quais eram seus receios. Ele respondeu que ele estava com medo do compromisso. Ele temia que aquele relacionamento em particular, não fosse para o resto de sua vida.

Como resultado, descobrimos que ele esteve minando e sabotando o relacionamento. Em seguida, a esposa se juntou a nós e compartilhou seus temores de que seu marido poderia deixá-la.

É importante notar que nem o marido nem a esposa tinham comunicado verbalmente seus medos um para o outro, mas ambos estavam cientes dos problemas em seu relacionamento. É também importante perceber que

mesmo que uma pessoa não se comunique abertamente sobre o que está acontecendo, especialmente se é de natureza negativa, isso quase sempre será comunicado de uma forma ou de outra. E não falar, pode com frequência, ser mais destrutivo do que ser aberto e honesto.

Enquanto continuamos a conversa, a mulher admitiu que era uma escrava de seus medos, fazendo com que eles fossem mais poderosos que o amor por seu marido. Quando alguém teme que um relacionamento termine, não é apenas porque o outro fez coisas que poderiam causar medo. De fato, com frequência a pessoa trouxe o padrão do medo para o relacionamento, e ambos podem ter escolhido inconscientemente, esse companheiro(a) em particular, porque o padrão familiar do medo se apresentaria. Para algumas pessoas, não importa se é familiar, é também negativo e familiar.

Muitas pessoas se sentem mais confortáveis com seus padrões habituais de negatividade, porque viveram com eles muito tempo. Eles ficam com o familiar, em vez de romper com as limitações para uma coisa nova e sensivelmente amorosa sem restrições. Liberdade pode assustar uma pessoa que se adaptou as correntes.

Continuando com esse casal em particular, perguntei a mulher se sentia deprimida com frequência.

–Sim, porque é uma forma de chamar a atenção do meu marido. Quando fico realmente deprimida, ele me pergunta qual é o problema.

–Ele está lhe salvando?

–Bem, de certa forma, ele está me salvando da minha depressão.

–(Eu ri) Em outras palavras, você fica deprimida. Em seguida, seu marido vem em seu cavalo branco e lhe salva de seus dragões da depressão.

–(Ela sorriu timidamente): Sim.

–E então ele lhe leva para a cama?

–(Ela riu e acenou com a cabeça) É um ótimo jogo.

O jogo obvio aqui, era que a mulher se deprimia e o marido a salvava. A armadilha do jogo era que o marido eventualmente poderia ficar cansado de fazer isso, porque o preço era simplesmente jogar mais o jogo de mais depressões e mais salvação. A esposa se colocou na posição de que precisaria ser salva de seus medos, que era alimentado pelo comportamento do marido, que alimentava as brasas do condicionamento da esposa... e que... ad infinitum.

Eles estavam casados há cerca de seis meses no momento em que conversamos. Virei para o marido e perguntei por que, com todas aquelas dúvidas e inseguranças, ele se casara. Ele disse que se aproximava dos trinta e cinco, e achou que era hora de tentar. Isso me pareceu uma razão casual e quase superficial para se casar; mas ele insistia que amava a mulher dele, e que não queria o divorcio, queria que o amor deles florescesse.

O homem também disse que muitos de seus relacionamentos anteriores foram apenas sexuais. Logo a mulher começou a atacar o sexo masculino em geral por abordar as mulheres apenas como objetos sexuais, e atacou seu marido de macho chauvinista. Algumas coisas que ela disse, podiam ser bem precisas, ainda que fosse interessante notar – e me lembro de ter recordado a ela – que são as mulheres que criam os homem. Porque as mães não criam seus filhos, para amar e respeitar as mulheres como seres humanos completos, e não como objetos sexuais? Claro, que podemos seguir dessa geração para uma prévia, culpando os machos ou as fêmeas, até Adão e Eva, mas ainda estaremos bloqueados no agora.

Para lidar com mais eficácia no que está acontecendo no presente, que tal tomar uma atitude que possa dissolver dificuldades, em vez de perpetuar as culpas? Podemos começar nos dando conta, de que todos nós

participamos em dissipar a expressão amorosa. Culpar um gênero ou outro, não mudará as coisas. Só pode ser melhorado quando cada um assuma completa responsabilidade, independente do gênero ou dos medos condicionados.

Se uma esposa vive com a preocupação constante de que seu marido é um " homem típico", que será atraído sexualmente por outras mulheres e participará da atração, então ela também se coloca na posição de ser derrotada por seus medos. Seu próximo passo, talvez seja puxar sua energia para fora da relação.

E o homem que estava procurando outras mulheres, mas que sempre voltou para casa para a mulher que ele amava, sente a perda da energia, e talvez tenha um interesse mais que justo por outra mulher.

Então, ele pode sentir culpa ou medo que sua esposa possa descobrir suas tentações.

Por favor, entendam que os gêneros podem muito bem ser trocados nesse exemplo. Na verdade, sei de um homem tão empenhado em ser "honesto" que disse a esposa que ela não está correspondendo a algumas fantasias de sua cabeça; depois, ele se pergunta por que sua esposa parece estar pulando fora da relação. Ele fez muito para criar dúvida, desânimo e medo nela, e ambos ficaram presos numa relação de medo, que pode ser guiado para o rompimento.

Não pense que compartilhar das chamadas verdades que se inclinam negativamente (e.g. "você não é o bastante", "Você não é tão pesada" etc.) constroem intimidade. Não constroem; e culpar o outro pelos medos, também não contribui para um relacionamento intimo positivo. O compartilhar verdadeiro, de coração e com integridade, não é baseado no medo ou na culpa de mais alguém. É um compartilhar consciente. Sim, a pessoa pode dizer: - "me sinto insegura agora, e foi minha criação, mas ainda

assim querido(a), desejo que nos mantenhamos firmes agora mesmo". Esse tipo de compartilhar honesto, intimamente apoiador, pode muito bem dar resultado.

Apenas se certifique que, em nome do compartilhar, você não despeja lixo verbal ou psíquico[1] sobre a outra pessoa. Compartilhe de seu amor, de sua vulnerabilidade e de sua sensibilidade, e não torne a outra pessoa errada. Desse lugar, poderá pedir qualquer nível de apoio em um relacionamento.

Em qualquer relacionamento, especialmente em um mais íntimo, se enfoque no compartilhar das expressões no tempo presente, em vez de trazer desconfortos do passado, ou tentar estabelecer culpa por comportamentos passados. Certa vez alguém escreveu " o passado é uma sacola de cinzas". Por retrospectiva todos sabem melhor. Sugiro que use a visão do aqui e agora. Use a informação desse livro e de seus relacionamentos na vida) no presente, porque o passado é historia e o futuro cuidará de si mesmo.

Certa vez, aconselhei um casal, o homem disse que ainda cobiçava outras mulheres e sentia que ele era muito jovem para se comprometer. Perguntei ao homem, "Você quer um relacionamento de sucesso?" Sua resposta foi sim. Ele, sua esposa, e eu continuamos a conversar por um tempo, e então perguntei: "Qual é a solução para a situação?"

O homem respondeu com cautela: "A solução, no que me compete está em sacrificar esses desejos, soltá-los, e apenas dar a minha esposa a oportunidade de me satisfazer, em vez de pensar que seria melhor com outra pessoa. Além disso, mesmo quando eu era solteiro, me cansei desse jogo. Ser casado diz a todos que estou fora de alcance, e de certa forma, isso é um alivio.

---

[1] Para obter informações sobre como se proteger de abuso verbal, emocional ou mental, o livro de John-Roger, "Proteção Psíquica" é um excelente recurso.

Rimos da consciência honestamente refrescante dele, então o recordei: - "Você não pode estar com todas as mulheres no mundo, não tem tempo, nem energia, ainda que elas pudessem lhe ter, o que não é o caso". O que você pode fazer, é encontrar todas as mulheres através de uma mulher. Você pode ter amor erótico com todas as mulheres, através de uma mulher, sua esposa. E não estou falando de fazer sexo apenas com o corpo físico, falo de algo ainda mais significativo: se manter com sua esposa de forma profunda, amorosa e carinhosa.

Expliquei a ele que a maioria das mulheres já sabem que não se realizam fazendo sexo com muitos homens. A maioria das mulheres querem um homem que se comprometa com o relacionamento. A maioria das mulheres sabe que o relacionamento funciona não só por causa de um bom sexo, mas que o bom sexo é resultado do amor. Você pode ler isso e concordar completamente, e pensar que captou, mas não é assim que funciona. Por exemplo, você pode ler um livro, sobre diferentes posições e passos de ballet, e ainda não ser um bailarino. Obviamente que o caminho para aprender é estudar e se levantar para participar, cometer erros, perder o ritmo, conseguir o ritmo, uma e outra vez, e de novo, até que um dia você o tem. Esse dia vem como resultado de centenas de horas de treinamento.

Esse também é um padrão para aprender como fazer o relacionamento funcionar. Muitas pessoas, tem muitos anos de condicionamento de crenças limitantes, para ativar imediatamente um relacionamento de sucesso. É preciso pratica – cometer erros, cair, arranhar os joelhos do ego, e contundir as paredes pré-concebidas. Eventualmente, com suficiente compromisso e cuidado, as paredes podem começar a desmoronar.

Muitos anos atrás, as pessoas diziam: "Você não pode pegar mais do que 50% da culpa em um

relacionamento". As pessoas se enfocam na culpa e na crença dessa afirmação (e talvez, alguns ainda acreditam nisso). Como resultado eles deram apenas 50 %. Sugeri que dessem uma olhada no relacionamento deles, não do ponto de vista da culpa, mas em termos de ter 100% da responsabilidade por ele. Não se preocupe com o que a outra pessoa faz ou não faz, apenas siga para os 100%. Alguns dias serão melhores que outros, e deixe que isso esteja bem. Apenas se comprometa 100%, fazendo o melhor que puder, e em tempo, você e seu companheiro captarão a mensagem.

A mensagem é muito simples: Ame um ao outro.

TRÊS GRANDES BLOQUEIOS PARA COMUNICAÇÃO

Julgamento, medo e culpa são os três grandes obstáculos para a comunicação. É extremamente difícil comunicar informações se uma dessas expressões fica no caminho.

Parte da comunicação é enviando ou dando; parte é captar ou receber. Se amarrar um gancho para sua comunicação, poderá estar quase certo de que a comunicação não será recebida. O que é um grande gancho? Insistir em certa reação para informação que você está comunicação.

Nesse "espaço" dentro de você onde ninguém pode se machucar, não há espaço para ganchos, porque esses podem machucar. Nesse ambiente seguro, também não há espaço para "deveria" pois esse pode ser arrastado por qualquer gancho. Por exemplo, se seu amado(a) está 20 minutos atrasado(a) para o encontro, você poderia dizer "Você está 20 minutos atrasado(a)". Dependendo de sua atitude, você poderia fazer mais do que dar informação, poderia lançar um gancho que diz: "Você deveria

se desculpar e aguentar meu mau-humor, porque você o causou e deveria sofrer!".

Há outras opções. Compartilhei minha atitude sobre isso com um conhecido que me disse, como ele se aborreceu quando sua esposa não chegou a tempo. Ele disse: "Ela sabia que tínhamos uma reserva em um restaurante, e ingressos para uma peça, e ambos sabíamos que a cortina não esperaria por ela, ainda que tivesse uma ótima desculpa para estar atrasada".

Eu sugeri:

–Vamos começar com o que você sabe. Ela é um ser humano valioso?

–Bem sim, é claro que ela é. Você acha que eu teria me casado com quem não fosse?

–Bom. Lembre-se disso. Você acha que ela lhe conhece?

–Depois de oito anos de casamento, espero que sim.

–Você acha? Perguntei se ela sabe que você tem um baixo nível de tolerância ao ficar esperando?

–Ela com certeza sabe. Eu disse isso bem alto e claro.

–Ela é muito inteligente?

–Muito. O que é tudo isso? (Ele perguntou impaciente).

–É sobre você. Acha que sua esposa inteligente, valiosa e merecedora, sabendo do seu temperamento quando você fica esperando, o faz intencionalmente?

–Bem, quando você coloca assim, acho que não.

–Então, aqui está uma escolha para uma abordagem diferente. Quando ela chegar correndo até você, você poderia dizer: "O que aconteceu querida"? Espero que não seja nada sério. Você e as crianças estão bem? Sei que não me deixaria esperando a não ser que fosse sério. Em outras palavras, você pode comunicar que se importa com ela e com as crianças, em vez de expressar uma impaciência emocional.

–Na verdade, você tem razão, quando comemos e tomei metade de um drink e acalmei, vi que uma das crianças ficara muito irritada e ela não quis deixa-lo com a babá até que ela se acalmasse. Quando perguntei a minha esposa o que estava errado com nossa filha, ela disse que ela sentia falta do pai. Portanto minha esposa ficou um pouco mais assegurando que a minha filha, quanto eu a amava, e que ao chegar em casa eu a acordaria para um abraço e um beijo.

–Como isso faz você se sentir? (Perguntei).

–Como, um turrão impaciente e ignorante. Ela estava atrasada para assegurar a minha filha sobre meu amor por ela. Agora eu me sinto culpado por ter sido impaciente.

Se você já se sentiu assim, pode soltar a culpa. Pode comunicar de forma neutra a informação para si mesmo, assim poderá usar a informação para aprender novos comportamentos. Da próxima vez que começar a ter reações emocionais, não precisa dar energia para ficar irritado; em vez disso pode expressar seu amor e consideração pela outra pessoa. Saiba que apenas uma coisa conta: O amor que é expresso. Não reservas para o jantar ou momentos de palco. Nada disso, apenas o amor expresso. Você pode criar "sua sala interna" que é um espaço seguro de toda e qualquer condição.

Pessoas entram em todos os tipos de armadilhas, por causa das comunicações com expectativas, dizendo algo para uma resposta antecipada. Talvez tenha dito: "eu te amo" na expectativa inconsciente de escutar de volta "eu te amo", se isso não vem , você pode sentir que algo está errado. Isso não foi comunicação; isso é lançar um gancho. E com frequência acontece de forma hilariante.

Por exemplo, não faz muito tempo, perdi peso e meu corpo se tornou bem equilibrado para olhos destreinados. Em uma determinada ocasião, usei um terno que foi

muito bem talhado combinando bem com meu corpo. Me sentia cheio de amor por dentro, e meu exterior estava apropriado para meu estado de ser amoroso. Me dirigi a uma colega que me disse:

–Você parece ótimo.

–Eu sei. (foi minha resposta).

–Ouçam isso. (Como se o que eu tivesse dito, estivesse cheio de orgulho e de ego. A comunicação inicial dela do "você parece ótimo", tinha um gancho, que era a expectativa de uma resposta de "obrigado". Quando ela não conseguiu isso, rapidamente comunicou sua desaprovação e julgamento sobre o que eu disse).

Quanto a mim, eu ri. Sabia que estava ótimo e me sentia ainda melhor. Não foi uma declaração de orgulho, ego, ou qualquer outra coisa do que uma observação agradável. Ela pode ter jogado o gancho com a resposta dela, mas eu não tinha que aceitar. Não tenho que lidar com os julgamentos ou expectativas dela. Apenas ri e a amei, e segui meu caminho, parecendo e me sentindo ótimo.

Criara um ambiente interno em mim, para que ela pudesse se comunicar, da forma que escolhesse, e não detive sua reação ou interpretação. De fato da outra vez que a vi disse:

–Como vai?

–Se eu fosse você, diria, "'Tão bem quanto me vê!"

–Você deve estar fantástica, porque se vê muito bem.

–(Ela sorriu e disse suavemente). Me sinto bem, e estou envergonhada de dizer, mas quando me vi no espelho disse "garota você definitivamente está linda"

Nós dois rimos.

–Por que ter vergonha de admitir isso? (perguntei). Você parece bem, porque se arrumou para isso. Você não se envergonha de dizer que lindo pôr-do-sol, então porque não admitir a própria beleza?

–Mas isso não está certo. Isso é ...

–Isso é um absurdo, (interrompi) Por que colocar energia em um falso padrão? Não há nada de errado com a sua percepção de beleza.

–(Ela sorriu timidamente) Você realmente acha que eu sou bonita?"

–(Eu ri) E você?

–(Ela olhou para seu reflexo em um espelho que estava perto) Às vezes.

–Agora?

Era difícil para ela, mas ela riu e concordou com a cabeça. Ambos terminamos rindo enquanto nos abraçávamos.

O que quero dizer com tudo isso é que a comunicação acontece entre muitas pessoas, incluindo você, em muitos níveis. Estabelecer um relacionamento consigo mesmo(a) permite que a verdade seja conhecida – seja positiva ou negativa, arrumada ou desleixada, como for. Uma vez estabelecido o habito da honestidade na comunicação consigo mesmo, será fácil ser honesto com outros. Crie esse espaço seguro para si mesmo, e poderá estender a outros. Se fizer isso, os bloqueadores da comunicação, como medo, julgamento e culpa – se tornarão pontos de referencia. Historia. Então poderá se comunicar desde esse lugar confiável em seu interior, sem ganchos, e também pode ser mais paciente com outros.

COMUNICANDO SEM SE QUEIXAR

Se você quer um acordo, tente reclamar sobre uma situação ou uma pessoa que não está presente. Você está certo de obter apoio porque essa é a natureza deste planeta negativo. Se você quiser um desacordo, queixe-se diretamente a pessoa a quem você está julgando como errado.

–Mas não é parte da comunicação dizer a alguém quando eles fizeram algo errado? (perguntou uma mulher, que estava aconselhando).

–Dê-me um exemplo, (sugeri).

–Claro. Nesse domingo, por exemplo, meu marido e eu planejamos sair e passar o dia juntos; isso era uma espécie de tradição que desenvolvemos; trabalhamos muito toda semana, e os domingos tiramos um para o outro. Mas na semana passada, ele só ficou pronto para sair as duas da tarde. Metade do dia já passara!

–O que ele fez na primeira metade do dia?

–Coisas doméstica, você sabe.

–Não, eu não sei. Que tipo de coisas domésticas?

–Ele fixou uma prateleira no armário e consertou uma torneira que pingava.

–Era o seu closet e banheiro, também? (Perguntei).

–Claro, mas ele poderia ter feito isso durante a semana.

–Você perguntou a ele por que não fez?

–Sim. Ele disse que estava ocupado trabalhando e não teve tempo. Mas esse não foi o problema. Finalmente, saímos e fomos a um museu por um tempo e depois caminhamos pelas cercanias naquele belo dia. Depois uma hora, ele disse algo sobre fazer um trabalho no serviço, que levaria cerca de uma hora e meia.

–Trabalhar?

–Sim, você sabe, servindo. Podemos fazer coisas para os outros - na Igreja, num Orfanato, coisas como essa só por diversão.

–Parece bom, (comentei).

–E é, (ela continuou), mas porque não pode ser um servir a mim ou a nós? Porque não fazer de mim a prioridade, particularmente aos domingos e especialmente porque concordamos com isso?

–E você fez essa comunicação?

–Sim, e ele disse que podia fazer o trabalho após o jantar. Mas aos domingos, antes e após o jantar, o tempo é nosso. Assim que voltamos para casa, para que ele pudesse fazer o trabalho dele. E sim, comuniquei a ele como ficava irritada com as escolhas dele.

–O que você fez enquanto ele fazia o trabalho?

–Ouvi música. Fiz palavras cruzadas. Li a correspondência atrasada. A verdade é, que estava aliviada por finalmente responder a uma carta da minha mãe.

–Então parece que você usou o tempo de forma construtiva.

–Claro que sim. Então, depois disso tudo, relaxei e fui preparar o jantar, mas ai ele estava mesmo muito chateado. E logo depois que deixara tudo de lado! Bem, ele estava magoado e com raiva de mim por ter ficado tão chateada, e mesmo estando pronta para cozinhar e ser amorosa, ele estava frio. Então, aí está sua comunicação.

–Não, (respondi), isso é a sua falta de comunicação.

–O que você quer dizer? Eu comuniquei honestamente o que pensava, de que as prioridades dele eram ruins. Eu disse a ele que o domingo é nosso dia e ele não tinha o direito de arruinar um dia da semana que eu espero ansiosa como sendo nosso. Com certeza comuniquei isso.

–O que você fez foi culpar, julgar, criticar e castigar. O pior de tudo, você negou a ele seu amor. Isso não é a comunicação da qual estou falando.

–Fiz tudo isso?

–Existem formas melhores de comunicar a mesma coisa.

–Tipo, como?

–Que tal: Querido, eu te amo muito, e aprecio o tempo de domingo em que ficamos juntos. Te amo tanto que vou lhe ajudar com a prateleira e a torneira e talvez, possa ajudar com o serviço. E se precisar ficar longe

de mim esse domingo em particular, te amo o suficiente para sair e comprar comida chinesa e tê-la pronta para quando terminar seu serviço!

–Mas, e quanto a ele? (Perguntou ela). Eu estava pronta para soltar, eu mesma comuniquei isso. Disse: Deixa para lá querido. Já não estou brava ou chateada, foi ele que se manteve emocionado não eu.

–"Hum, hum. Não foi um grande jogo de ping-pong que jogaram? Ele disso isso, você respondeu aquilo, ele reagiu, você disse que tinha razão! A única coisa que os dois comunicaram foi separação.

–Mas, eu só queria estar com ele. Adoro ele.

–Então diga isso a ele. Não se comunique através de sua mágoa, decepção ou julgamentos. Fale apenas que o ama, - olhe para ele com os olhos amorosos, sinta no coração que o ama, e nada lhe poderá ser negado. Mesmo a irritação que ele mantém, se dissipará em uma cálida e amorosa paciência.

Crie esse ambiente de espaço-seguro, especialmente frente às decepções. Pratique compartilhar as informações não culpando, mas amorosamente. Não de medo, mas a partir da coragem da sensibilidade. Não de culpa, mas de reconhecimento e aceitação.

Se compartilhar desde as necessidades emocionais, das exigências e expectativas, a comunicação se tornará negativa, e será ouvida de acordo. A não ser que a pessoa que escuta possa transmutar a energia negativa que estiver enviando, provavelmente a resposta será negativa. É isso o que quer?

Quando você compartilha a verdade como percebida por seu coração, comunicará informações que não são nem negativas ou positivas. Apenas informação. Então a pessoa que a recebe pode lidar com isso como informação através do coração dela. A resposta provavelmente será sincera. Não é isso que você quer? Imagino que sim.

A Melhor Comunicação

Os maiores distúrbios sociais que temos neste planeta, não se originam de um grupo de pessoas e seus desentendimentos; se originam no interior de cada individuo.

A pessoa que melhor pode lhe entender e que pode lhe cuidar e fazer o melhor por você – é você. A melhor comunicação acontece no relacionamento interior consigo mesmo. Para manter esse relacionamento harmonioso, você não precisa ser perfeito, porque isso não se requer nesse planeta Terra. O que se requer para um relacionamento interno equilibrado, é se estar em um continuo estado de autoeducação.

Obviamente, você está interessado nisso, porque você está lendo este livro.

O próximo passo é ativar o que você aprendeu a fim de entrar em sintonia com a fonte de quem você realmente é. Uma parte importante de ativação é consciência. Por exemplo, provavelmente, ocorreram ocasiões em que agiu emocionalmente de forma negativa, são esses momentos que exigem sua consciência, para que em seguida, possa ativar o que aprendeu parando ou mesmo redirecionando a energia emocional para não ser dirigido por ela.

Como você faz isso? Um exemplo é alguém que conheço que é muito teimoso. No passado, quando alguém discordava de sua posição, ele cavaria como se fosse uma situação de vida ou morte ao invés de ouvir, aprender e até mesmo abrir mão de sua posição. Com o tempo, ele aprendeu que tudo o que conseguiu foi uma raiva justificada – dificilmente um dom ou benefícios em sua vida. Eventualmente, ele descobriu como dirigir essa mesma energia que usava para a teimosia, de uma forma mais positiva, se tornando mais disciplinado. Quando aquelas emoções de fazer-ou-morrer emergiam, ele se

disciplinava para não reagir e apenas ouvir. Finalmente, ele aprendeu como usar a entrada das outras pessoas para melhorar sua performance, seu trabalho, seus relacionamentos e sua vida. Tudo começara com a consciência. Ao elevar a consciência o suficiente para observar o comportamento dele em vez de ser a vitima disso. Quando você consegue altitude para melhorar sua atitude, essa é uma comunicação superior consigo mesmo.

Algumas pessoas experimentam dor ou negatividade e oram para que as coisas melhorem. Não estou denegrindo a oração, mas sei que a resposta a qualquer uma das suas orações já está em seu interior, naquele lugar dentro que lhe dá a energia para se levantar toda manhã. E é chamado de sua Alma.

A energia da Alma frequentemente pode ser sentida como uma sensação de bem-estar, contentamento, alegria e paz. Não é inatividade, mas é vitalidade e ação direta. Você está experimentando a energia de sua Alma quando se comunica para e desde esse lugar que é bem-humorado e livre de irritação.

Esse equilíbrio interno, pode se mantido pelo compromisso de um estado de comunicação interna, também chamado de consciência. A mente está atraída pelo mundo físico e se comunicará através das emoções e do corpo, na tentativa de ganhar satisfação através das coisas materiais. No entanto, a Alma, tende a se afastar dos apegos mundanos. A Alma também sabe, que é responsável por tudo que faz aqui. Sua Alma, seu ser verdadeiro, é responsável pelo que você cria.

Você está nesse mundo, para aprender a forma mais superior de comunicação, que é o amor incondicional sob todas as circunstâncias. Parte desse processo inclui aprender como crear sabiamente para lograr completar. Em outras palavras, não inicie nada que não possa completar amorosamente. Claro que sendo um ser Humano,

entrará em conflitos, confusões, desacordos e divorcio. Mesmo essas experiências podem ser concluídas amorosamente. Você pode se separar de alguém fisicamente e ainda saber, e mesmo dizer: "Te amo, ainda que nosso tempo juntos, já não seja construtivo para mim". Essa é de longe uma melhor comunicação que a de culpar o outro pela separação.

Uma chave importante para a comunicação é que a energia segue os pensamentos que você mantém. Onde quer que se comunique e dirija a energia espiritual no mundo material, as coisas se manifestam. Isso é uma boa e uma má noticia. Se tiver pensamentos de sucesso, não como um slogan mas como um foco, então o Espirito apoiará a manifestação. Isso não significa necessariamente, que pode sentar em sua casa e rezar, para ganhar na loteria para ser um milionário e que o Espírito trará isso para você. Provavelmente o Espírito – com seu apoio – lhe colocar em ações que promoverão sucesso. Algumas vezes, é o pensar no sucesso, e os pensamentos para mais educação aparecem, e a vida proverá essas oportunidades.

Se tiver pensamentos negativos, também poderão se manifestar. Existe um dito que diz: "Aquilo que mais teme virá até você", isso significa que se comunicar pensamentos de medo, sentimentos e atitudes para si mesmo, provavelmente atrairá isso que teme. Você mesmo criou o que mais teme.

Existe uma verdadeira fonte de medo? Não. Existe um medo real? Sim; esse está dentro de você, e você é seu criador. Você dá luz a seu próprio medo. Sob o medo, no entanto, está a vida que lhe permite criar e comunicar o que quiser. Este é o amor incondicional do Espírito, que lhe permite se comunicar e fazer o que escolher, com seu corpo, suas emoções e sua mente.

Seus sentimentos sobre as coisas determinam muito do que você faz com seu corpo, e como você se sente

frequentemente é influenciado pelo que você pensa. Se você está deprimido, pode não sentir vontade de limpar a casa, cortar a grama, ou consertar o carro e pode decidir não fazer nada dessas coisas. Com frequência o sentimento de depressão é uma carência de energia de mover seu corpo de uma forma construtiva.

Sob esse sentimento, está um mais profundo, ou se preferir uma comunicação mais alta que é mais do que os pensamentos limitantes ou seus sentimentos de depressão. Essa é uma comunicação com a Alma que é parte de Deus. A Alma irradia energia desde o nível mais alto do Espírito, para sua mente, emoções e corpo; sua missão é aprender como conseguir essa comunicação. É sua sintonia com a energia da alma que é a forma mais superior de comunicação disponível para você. Uma vez que experimente esse nível de comunicação, entenderá que as palavras não podem descrever essa experiência "perfeita". Uma vez que experimente a consciência da Alma, você vai querer mais. As boas novas é que sempre tem mais disponível.

Há um mandamento maior que diz: "Amarás o Senhor teu Deus com todo teu coração, com toda tua Alma, com toda tua mente e com toda a tua fortaleza". (Marcos 12:30, versão padrão revisada). Isso significa completamente. Outro grande mandamento é: "Amarás ao teu próximo como a ti mesmo." (Marcos 00:31, versão Internacional). Isso implica que você deve amar a si mesmo primeiro. Quando você realmente se comunicar para e desde o amor, que é esse lugar superior que sempre está disponível para você, então a energia de Deus fluirá por você. E você então poderá alcançar sua esposa, seu marido, seus filhos, chefe, colegas, professores, estudantes – todos – e tocá-los com uma simples comunicação sincera, e eles podem se transformar bem na sua frente. Não procure por filmes de ficção cientifica de milagres.

Apenas se comunique amorosamente, e receberá amor. Esse pode ser o milagre primário de Deus.

A você foi dado a vida para ter alegria e experimentá-la abundantemente, e se você não está experimentando isso, olhe e veja o que você pode estar fazendo para se bloquear. Transmita essa informação para si mesmo com integridade, sem importar o ego ou preferências. Em seguida, use as informações, não como munição para autojulgamento, mas como uma oportunidade para se elevar.

Você é um criador e, nesse sentido, a causa da comunicação. Durante sua estadia nesse mundo, seu chamado superior é o de se comunicar por cada ato de omissão ou comissão o sentido amoroso. Se fizer isso, ao final dessa curta existência, estará nessa consciência amorosa, onde a ultima comunicação apenas é.

5

SEU RELACIONAMENTO CONSIGO MESMO

Como mencionei na introdução, todas as relações são em ultima instância, seu relacionamento com você mesmo, e com frequência se reflete por outra pessoa. Quão bem ou mal você está consigo, será refletido diretamente em como você se dá com outros. Claro, se não estiver bem consigo mesmo, pode ser que não reconheça isso, e possivelmente fará o que é tradicional: culpar outra pessoa.

Sugiro que você decida quebrar os padrões de infelicidade e desespero, ao aceitar uma simples verdade: ao deixar outra pessoa (que poderia ser um amado, um cônjuge, um colega, um chefe, um dos pais, etc.), você ainda está preso com o que estiver em seu interior que causa infelicidade. Isso não lhe faz mau ou errado. De fato, no momento em que se der conta que a fonte de sua infelicidade está em seu interior, estará em uma posição em que poderá mudar e transformar essa fonte.

Viver no planeta Terra pode ser uma arte baseada em uma premissa científica. A arte consiste em abordar a vida como uma experiência espontânea. Parte da premissa científica é que você valide sua experiência.

As escolhas são viver no presente, ser ligado ao passado, ou ser ansioso pelo futuro. A pessoa que irá encontrar amanhã, não tem nada haver com o que não conseguiu alcançar de seu pai 14 anos atrás. A resposta de seu companheiro(a) ontem a noite, não tem nada haver com as restrições impostas a você 22 anos atrás. A atitude de seu chefe com relação a seu projeto, não tem nada haver com o medo condicionado que você trouxe para seu trabalho. E você pode ir de um lugar a outro, lançando fantasmas condicionados diante das demandas emocionais.

Você sabe quem está se relacionando? Não é você. Não o você original. Talvez, esteja se relacionando com os fantasmas de seu passado e possivelmente as fantasias projetadas em seu futuro.

Quando se encontrar sofrendo emocionalmente, porque ele disse algo que lhe magoou, ou quando você se encontra furioso(a) por causa do comportamento dela (e), advinha quem está fora do equilíbrio. É você, jogando com seus fantasmas ou fantasias nos quartos assombrados de sua vida. Quando você era criança, talvez celebrasse o dia das Bruxas, uma vez ao ano e amava que lhe assustassem. Como um adulto condicionado, talvez esteja brincando de Dia das Bruxas em sua vida cotidiana, e se não estiver em contato com o amor, isso pode ser assustador.

Muitos de nós, muitas vezes, culpamos a outros pelos sofrimentos em nossa vida.

Meu marido não lembrou, minha namorada me ignorou, minha mãe não deveria, me pai deveria, meu chefe está me deixando louco, o Presidente fez aquilo, o Senado aquilo outro, é tudo culpa deles, e estou muito infeliz. Tudo por causa deles. Se fizer assim estará se relacionando com eles como a causa e fazendo de si mesmo o efeito. Da mesma forma que no experimento de Pavlov, você deu a eles o sino para tocar, e agora você escolhe ser o cão que saliva.

Já escutei muitas pessoas dizerem: "Mas tudo que eu quero é ser feliz". "Seja feliz." Você não pode comprar um quilo de "ser feliz." Nenhum psiquiatra, líder religioso ou político, figura parental, autor de livros de ajuda, ou mestre espiritual pode lhe conceder o poder de ser feliz ou triste. Mas você pode ser o que você é agora, e conseguir o quiser, fazendo essas coisas que lhe levam até ai.

Se isso parece confuso, vamos falar sobre algo específico, tal como peso. Você está agora acima do peso, abaixo do peso, ou perfeitamente equilibrado? Uma das coisas que você deve ser agora é ser honesto. As probabilidades são que você pense que está um pouco fora

do peso, certo? A coisa óbvia é que você pode chegar a ser magra, gorda, ou equilibrada, dependendo do que e quanto você escolhe comer.

Relacionamentos funcionam da mesma maneira. Você escolhe o que contribui para ser emocionalmente magro, gordo, ou equilibrado. A escolha de ser feliz ou triste é sua, em um relacionamento pleno ou em um sofrimento emocional. A mesa está posta com as fontes que podem lhe fazer magro(a) com fome por mais, ou gordo por ser voraz, ou por escolher sabiamente, poderá chegar a um equilíbrio satisfatório que é uma nutrição apropriada. Isso inclui o relacionamento com seu corpo, consigo mesmo e com outras pessoas.

Nosso estado "natural" é amoroso. Não precisamos esperar por qualquer milagre divino para isso ocorrer. O fato de que você está aqui, agora, vivo, inspirando e expirando, querendo saber como se tornar realizado, é um milagre em si mesmo. O milagre está aqui, presente, agora mesmo, se você está disposto e é corajoso o suficiente para aproveitar disso.

O milagre começa com aceitação. Quando você chega a esse lugar onde nos aceitamos como somos, sem julgamento, então estamos em uma ótima posição para desistir de qualquer apego ao que não somos. Os apegos dos "eu deveria ser", "deveria ter", "eles deveriam" que podem produzir raiva, medo, ressentimento, rejeição ou culpa – as cinco maiores emoções que podem lhe bloquear de tudo que você quer.

Dê a si mesmo o tempo necessário para que possa chegar a esse lugar de aceitação. Nós seres humanos temos muitas barreiras de condicionamentos para transcender. Seja paciente consigo mesmo(a) enquanto procura melhorar sua vida. Mais importante, seja amoroso. Nunca existe uma boa razão para retirar seu amor.

ARTISTA E CIENTISTA

Você pode abordar sua vida como artista ou como um cientista. Os cientistas tomam uma ação e, em seguida, observam os resultados. Se essa ação não trouxer os resultados desejados, eles continuam mudando a ação até encontrar uma que funcione. Com essa abordagem você pode observar cientificamente os resultados de suas ações e avançar em direção ao resultado desejado. Vamos supor que o resultado desejado nesta experiência que chamamos de vida seja alegria. Se estiver sofrendo, você pode mudar o que faz. Também pode observar que ações resultam em alegria e se expandir nessa expressão.

Como um artista criativo, você pode pintar o retrato de sua vida. Se observar que algum comportamento ou atitude não se enquadra na visão artística de sua vida, provavelmente isso não está funcionando para você. Tenha coragem e a inteligência de mudar o estilo artístico, e criativamente se comprometer com outra abordagem. Os artistas experimentam e tomam riscos para conseguir tocar a expressão original que está no interior deles. Tomar um risco artístico e tocar o que está no interior, mas, como?

Que caminhos você já tentou? Se sua abordagem tem sido a de culpar "outros", o resultado – alegria – pode ser limitado. Olhe tudo que você faz, e faça a si mesmo esta pergunta: "Será que isto aumentou minha alegria, amor, e abundância?" Esse é o único critério a usar, enquanto observa sua vida cientificamente. Esses são os resultados desejados do experimento chamado vida: incrementar alegria, amor e abundância.

Que outros métodos você usou? Casamento, divórcio e casamento? Como funcionou ao tentar mudar alguém para combinar com suas ideias e desejos? Eles mudaram? Provavelmente não.

Que tal foi seguir de relacionamento em relacionamento? Isso funcionou para você? Deixem-me compartilhar uma conversa que tive com uma pessoa que aconselhei. Essa pessoa disse: "Relacionamentos que usei para aliviar a solidão."

–E agora? (Perguntei).

–Agora quero mais.

–Mais de quê?

–Eu não sei.

–Tudo bem, o que você quer menos?

–Menos de uma noite só.

–Por quê? Pensei que você disse que era usado para aliviar a solidão.

–Só por um momento, quando eu estava abraçando a outra pessoa

–Quem você estava realmente abraçando?

–Alguém que possa me amar para sempre.

–Mas eles fizeram?

–Não.

–Então você estava abraçando uma ilusão ou fantasia.

–Sim. É por isso que eu quero parar com esses encontros de uma noite. O momento em que minha dor diminui não vale o vazio que fica mais tarde. O gosto posterior em meu coração é ruim.

–Bom.

–Bom? Você chama essa dor de boa?

–Sim. Certas dores podem ser valiosos.

–Como?

–Às vezes você fica tão doente e cansado de estar cansado e doente que se compromete a mudar. Então você pode aprender sobre o que não está funcionando para você.

–Mas eu quero saber o que funciona, não o que não funciona. Quero saber o que fazer para ser feliz.

–Bem, vamos olhar para os relacionamentos como se eles fossem uma dieta. Quando você evita comer

alimentos que contribuem para o excesso de gordura, conseguirá ficar delgado como resultado. A mesma ideia pode aparecer nos relacionamentos. A medida que elimina essas ações que causam desarmonia em sua vida, harmonia será resultado. Harmonia é um estado natural de ser. Você não nasceu para viver em dor e negatividade.

–Então, como faço para redescobrir minha harmonia natural?

–Quando você parar de fazer as coisas não naturais, que bloqueiam sua harmonia, sua natureza positiva pode reafirmar-se. Não precisa muito para que encontre essas coisas que funcionam para você. Elas irão lhe encontrar.

–Quanto tempo vai demorar?

–Menos do que você pensa e mais longe do que você quer.

–Eu não sei se posso esperar.

–Claro que pode. Você esperou todo esse tempo.

–Estou perdendo a paciência.

–Em outras palavras, você quer aprender paciência e quer aprender isso agora.

Esta pessoa riu, percebendo que não havia escolha, a não ser lidar com o que se apresentasse com uma nova abordagem para consciência, chamada de paciência.

A dificuldade na busca de felicidade é que as pessoas muitas vezes procuram a felicidade em uma fonte externa. Se elas encontrassem uma pessoa que elas achassem que mudaria a vida delas, eles começariam a viver a vida para essa pessoa. Esse caminho pode guiar a escravização e ressentimento. É a abordagem que diz: "Farei qualquer coisa por você", e por outro lado diz: "E é melhor me amar por isso". Isso não é amor. Isso é chantagem emocional.

Se fizer alguma coisa por alguém, que não seja pela razão, de que em seu interior, você se sente livre e amoroso com eles, isso voltará a você, fazendo com que se

sinta negativo e que perdeu algo. Mas, perder o quê? Seu poder. Você pode ter dado seu poder, por aprovação, e nunca existe aprovação suficiente no exterior, para que possa se sentir merecedor. Você não precisa buscar fora, para localizar seu valor. Você precisa seguir para dentro, para encontrar seu valor.

É chamado de lugar de integridade, onde os três seres vivem. Um lugar onde você não se engana, o lar da verdade. Esse pode ser um lugar sangrento, um lugar de real severidade, e pode com frequência estar envolvido com sofrimento. Mas, a dor se dissolverá, as feridas curarão, e a paz florescerá, uma vez que você escolha e se comprometa em encontrar a fonte da alegria de sua vida em seu interior. Então a negatividade se transmuta no altar de sua honestidade, e as flores de sua vida desabrocharão em alegria, amor e abundância.

Aqueles que preferem adiar a investigação interna continuam a procurar a felicidade em algum lugar externo, se enfocando em aquisições, comida, ou outras formas de entretenimento. Eles podem mudar de trabalho, de companheiras, de corte de cabelo, mais vezes do que o cabelo pode crescer. Eles podem se mudar, pensando que poderão encontrar a fonte em outro lugar – qualquer distração que evite lidar com a verdadeira fonte de infelicidade que está no interior deles. O paradoxo está em que a fonte da felicidade está no mesmo lugar. Mas, para seguir por essa verdade, a pessoa precisa primeiro viajar através das decepções e ilusões. E isso requer coragem, mas a recompensa vale a pena.

Quando você se sente insatisfeito, separado de si mesmo, ou solitário, de vez em quando procura por algo ou alguém lá fora, para que possa se sentir inteiro, completo ou unido? O fato é que ninguém, ou coisa alguma lá fora pode fazer com que esteja inteiro, todas as distrações disponíveis, não facilitam a solidão, por mais do que

um curto período de tempo. Se alguma vez, se sentiu solitário, não precisa se chafurdar nessa coisa ou detestar isso. Você pode simplesmente usar esse sentimento como informação, não como uma razão para ficar devastado.

A solidão é apenas parte de seu faminto escondido que quer criar. Essa necessidade, não precisa se manifestar como desespero. Pode ser um estimulo para que você expanda sua expressão. Ela pode se manifestar em expressões positivas como pintar, cozinhar, nadar, dançar, fazer jardinagem, atuar, estudar, escrever, servir a outros, se exercitar, levar novidades a uma criança, em energia criativa e muitas outras coisas.

Essas expressões positivas são mais do que " fracos substitutos" para o que você diz que realmente quer: Um príncipe ou uma princesa encantada, um trabalho em particular, dinheiro, ou aquele objeto. Em vez de deixar que essas coisas lhe possuam, você pode despertar agora, e a medida que expressa sua bela criatividade, atrairá essas belezas e essas riquezas em outros. Não seja uma bela adormecida, despertando apenas quando o príncipe a beija. Você não tem todo esse tempo para dormir. Não seja um sapo esperando ser transformado pelo beijo de uma princesa. Seja aquele que se desperta para beleza e para o poder que está vivo em você agora mesmo.

Você não precisa pagar as taxas tradicionais da solidão. Nós todos sabemos que a solidão pode se manifestar de maneira destrutiva, tais como excessos; cedendo ao açúcar, nicotina, álcool, ou dependência de drogas; dirigir imprudente; ou se entregando ao sexo sem sentido. (Minha definição de sexo sem sentido é fazer amor sem amor.)

Solidão como depressão, ansiedade e hostilidade, é uma manifestação de sua falta de unidade com si mesmo(a). Não evite os sentimentos de solidão, procurando escapes fora de si mesmo. Use a informação para seguir

para dentro, e se conectar com quem você é, então desde esse lugar, escolher expressões que lhe levem onde você quer ir; como pessoa e como um amado, faça isso como um presente amoroso para si mesmo e para quem estiver com você. Essas expressões podem ser tão simples quanto frequentar aulas de dança, ou de exercícios, ler para um cego, receber ou dar uma massagem, jogar, fazer exercícios espirituais, pintar, dar a si mesmo um dia na semana para dizer a si mesmo sim, em vez do não para todos os pedidos razoáveis, e se comprometa a ver o humor no mínimo na metade dos eventos que considere serio.

Crenças: Limitantes Ou Libertadoras

O relacionamento consigo mesmo pode cobrir um grande território. Se você se definir como seu corpo físico, essa é uma definição limitante. Se você se define por seus sentimentos, então teria outros limites. Se você se define por seus pensamentos, então você no mínimo estenderia seus limites.

Então vamos agora, dar uma olhada em algumas definições ou crenças que podem limitar o amor e a alegria em sua vida. Você pode deixar uma ou mais dessas crenças lhe dirigir, em vez de dar a si mesmo a liberdade de ter um relacionamento esclarecedor, primeiro consigo mesmo depois com outros.

Aqui seguem algumas crenças limitantes mais comuns. Veja se algumas delas, se ajustam a você:

- Se eu não tenho êxito, não tenho valor.
- Devo sentir amor total por todos, todo o tempo.
- Minha infância controla quem e o que sou agora.
- Tenho que ser casada e ter filhos para ser uma mulher de verdade.
- Deveria me encaixar, mas não consigo.

- Tenho que ser o que você quer que eu seja, para ser feliz.
- Sucesso e dinheiro compensam igualmente e são amados
- Eu tenho que ser perfeito em tudo.
- Preciso ser magra para ser querida.
- Uma pessoa espiritual não sente raiva, irritação, ciúmes ou ambição.
- Estou velho demais para começar coisas novas.
- Será mais fácil quando eu estiver mais velho.
- Será mais fácil quando eu for casado.
- Será mais fácil quando eu estiver divorciada.
- Se estão irritados, a culpa é minha.
- Se estão irritados, não é minha culpa. É culpa deles.
- Preciso sempre estar no controle.
- Preciso fazer certo da primeira vez.
- Não posso ter um relacionamento satisfatório e uma carreira ao mesmo tempo.
- Ganhar dinheiro é trabalho duro e desagradável.
- Se eles soubessem como realmente eu sou, não gostariam de mim.
- Preciso ter certeza de que todos estão felizes para que eu possa ser feliz.
- Se alguém não gosta ou me aprova, de alguma forma devo ser mau.
- Um dia meu cavaleiro de armadura brilhante virá e me salvará de tudo isso.
- Algum dia encontrarei a mulher dos meus sonhos, e tudo vai se harmonizar no lugar perfeitamente.
- Não posso ser amoroso e espiritual e me estabelecer no mundo dos negócios.
- Devo estar apaixonado por alguém todo o tempo para ser feliz e realizado.

Pode ser que tenha descoberto que uma ou mais desses conceitos limitantes, fazem parte de seu sistema de crenças.

Não desanime se você se encontrou envolvido com um par dessas crenças. Se começar de onde estiver, sem julgamentos ou culpa, estará em uma ótima posição para viver, aprender, e amar sua forma para a plenitude de quem você realmente é.

Você Está Balançando Em Um Pendulum De Negatividade?

Em algum momento durante nosso período de vida, sentimos a necessidade de sermos amados, e para a maioria de nós, houve também um momento em que sentimos uma urgência de expressar amor, mas não realizamos. Por alguma razão, não realizamos, e isso está gravado em nosso ser. Quando não expressamos o amor que está presente, isso nos fecha. A próxima vez que esse sentimento emerge, fica mais fácil não expressá-lo.

Ao longo do tempo, muitas pessoas encerram efetivamente sua consciência amorosa, a expressão de quem são. E tudo isso ocorre de uma maneira bem justificada. Em geral, segue dessa forma: - "Eles não merecem isso, eles apenas abusam disso, me rejeitam e me magoam'.

Possivelmente em algum momento, você se sentiu rejeitado, ressentido e magoado. E possivelmente fez tudo isso a si mesmo antes que alguém fizesse a você. É bem possível que nesse período de auto rejeição, alguém experimentou sentimentos de amor por você. Provavelmente estavam esperando alguma indicação de interesse de sua parte – como um sorriso, aquela Calidez – que permitiriam a eles dar um passo adiante. Isso poderia ter sido um amigo, um romance em potencial, um dos pais, um colega. Quando não existe sinal de interesse de sua

parte, a outra pessoa será aquela que sente rejeição. Isso é como um pendulo de negatividade, depois que balança tempo suficiente, pode ser que esqueça quem deu o primeiro empurrão. Você simplesmente passa o tempo nesse hábito negativo.

Quando você monta nesse pêndulo, você tem a habilidade única de fazer exigências tão rígidas que ninguém pode alcançar, nem mesmo você. Que tal deixar que as pessoas a seu redor cresçam, incluindo seus pais. Que tal deixar que você amadureça? Parte do amadurecer é permitir os erros. Parte do amadurecimento, é reconhecer os erros como experiências para aprender, em vez de experiências para julgar. Esse pode ser um de viver em um processo de flexibilidade e adaptação, onde não apenas permitimos, mas encorajamos outros a crescer.

Os seres humanos têm uma capacidade extraordinária de pegar e soltar as coisas rapidamente. Paradoxalmente, também temos a capacidade de formar padrões rígidos de comportamento que nos amarram. Quando estamos apegados, tendemos a julgar a outros que não veem as coisas como nós vemos. Podemos julgar seu gênero, igreja, escola, vocação, conta bancaria, a forma como dançam, a cor da pele, idade, seu ponto de vista cultural. Os julgamos por não fazer a nossa maneira. Todos esse julgamentos brotam primariamente de nosso desejo de justificar nosso sentimento de separação, rejeição e magoa.

Sugiro que viva perigosamente e pergunte as pessoas, cara a cara, coração com coração, algo simples:

–Você quer me machucar? Provavelmente a resposta será: –Claro, que não. A intenção é rara, se tiver, seria a de lhe causar dor emocional, ainda que com frequência essa seja a experiência que você escolhe para governar sua vida. Você pode balançar nesse pendulo de sofrimento que eventualmente cai no abismo da depressão.

Se entrar em depressão, poderá lidar melhor com ela, se primeiro se permitir a experiência da depressão, ou seja não se julgue por estar sentindo depressão, de fato, talvez desfrute de sua depressão, se pretende ter uma de toda formas. Se tiver um ataque de ansiedade, poderá se apoiar se mantendo em contato com ela para ver do que realmente se trata.

Ansiedade e depressão não são causadas apenas pelo pensamento, portanto não poderá dissolvê-las pelo processo mental. Quando você está em contato com essas experiências, poderá segui-las, não só pelo que parece ser uma causa obvia – Ele realmente empurrou meus botões quando... – mas, seguir mais além a localização física atual do sentimento: nas costas, no estomago, na espinha, na garganta. Existem maneiras de liberar a experiência fisicamente, você tem o poder e a habilidade, uma vez que peça por isso. Uma vez que se apodere de seu sentimento de depressão ou ansiedade e conseguir manter contato com a fonte, poderá transcender qualquer sentença de confinamento solitário.

Entrando Em Contato

De onde viemos e para onde estamos indo? Se paramos para nos perguntar essas questões relevantes, provavelmente seremos levados menos por nossa ignorância (Ignorância é apenas falta de consciência).

Em seu caminho para um compromisso, se ficar furioso com um motorista que segue muito lento e você buzinar, talvez esteja agindo desde sua ignorância. Não seria interessante se esse motorista que segue lento, esteja justo lhe ajudando a evitar um acidente que poderia ocorrer duas quadras para frente? Você pode não saber, se seus gritos raivosos através da janela fechada e que voltam diretamente a você, tem haver com o motorista, com

sua ansiedade sobre a hora, ou sobre outra situação em sua vida.

Se entrar em um estacionamento, e for rude com o atendente porque ele não fala fluentemente sua língua, isso tem haver com ele, ou com você que tem julgamentos condicionados de que uma boa pessoa sempre precisa falar sua língua corretamente?

O ponto óbvio é que grande parte do tempo, as pessoas reagem emocionalmente a situações que não são a causa real da irritação. Fazendo do motorista lento ou do atendente do estacionamento a causa, mas, você pode estar evitando o real problema. Se quiser entrar em contato com um nível mais profundo do que está acontecendo com você, sugiro que tire um momento, todos os dias, cedo de manhã, antes sair para o mundo, e passe os quadros de suas preocupações pelas lentes de sua consciência. Durante esse processo, poderá ver as escolhas, escolher as ações e soltar a ansiedade. E a noite, antes de dormir, reveja o dia, repasse os eventos e relacionamentos que possam ter pressionado sua energia. Podem emergir em sua mente, acontecimentos de algumas horas atrás, do dia anterior, da semana passada ou de vinte anos atrás – isso não importa. Apenas se dê um tempo para entrar em contato com isso. Sem julgar, e com compaixão, tire um tempo para rever eventos, pensamentos, sentimentos, então tire um momento para ver o que está escrito em seu coração.

Você pode chamar a isso de contemplação, meditação, visualização – todos são nomes justos. O fato importante é que no momento em que dê um tempo para estar consigo mesmo, poderá se surpreender com o que emergirá. E provavelmente se sentirá aliviado também, porque no momento que entrar em contato com aquilo que está contribuindo para o incomodo que sente, também

poderá entrar em contato com uma forma de completar e equilibrar a ação.

Esclareça o incomodo antes que se torne uma dificuldade (ou enfermidade). Em geral como resultado de seu compromisso de manter contato, uma solução pode surgir. As vezes, pode ser tão simples quanto reconhecer as situações e sentimentos para si mesmo; as vezes é falar mais honestamente com o outro. Também pode ser escrever aquela carta que prometeu a si mesmo, pagar as contas, dar um telefonema, limpar o quarto ou estudar para o exame.

Como exemplo de entrar em contato com a fonte da irritação emocional, um amigo meu me deu permissão para compartilhar um evento na vida dele que se passou assim:

"Certa manhã, fiquei com raiva de minha esposa porque ela cozinhou o ovo fora do ponto. Desde ai discutimos sobre ela cozinhar, cuidar das crianças e de meu trabalho no mundo, pagando as contas e fazendo o trabalho pesado ao redor da casa. Era fim do inverno, e nossas janelas estavam congeladas e fechadas. Minha esposa disse, que já que eu estava encarregado do trabalho pesado da casa, que tal descongelar a janela da cozinha, para que pudesse abrir e deixar ar fresco entrar. Eu já estava pronto e vestido para sair para trabalhar, o que incluía luvas para o tempo frio. Fui até a janela, no meio de nossa discussão furiosa do "atreva-se", para forçar que a janela abrisse. A janela não cedeu, sem importar quanto puxasse e empurrasse. Finalmente em minha impaciência e fúria, "acidentalmente" bati minha mão enluvada pelo vidro da janela, e a quebrei, enquanto gritava "Aqui está seu ar fresco!". Doze anos após nosso divórcio, esta cena surgiu na minha frente". E o mais impressionante foi que vi sobre o quê eu estava realmente zangado, e não tinha nada haver com os ovos. De fato era sobre nosso

relacionamento sexual que não satisfazia a ambos, mas não tínhamos coragem de falar sobre. Assim que ambos vivíamos uma mentira e fiz dos ovos e da janela, os sujeitos do atrito.

Então olhei para as coisas um pouco mais longe e recordei quando meu irmão teve febre escarlatina quando era criança e fui enviado para a casa da minha avó para não me contaminar. Naquela época estava no segundo ano e tirei tudo A em meu boletim. Falei com minha mãe no telefone para falar dos "As", mas ela precisou desligar rápido, porque meu irmão teve uma recaída. Eu senti uma sensação de grande perda, mas, não falei a ninguém sobre isso, incluindo eu mesmo. Assim todos somos ignorantes na superfície.

Trinta e cinco anos mais tarde, percebi que a perda que experimentei aos sete, se perpetuara quase toda minha vida, por mim. Entrelacei sutilmente isso em minha vida e relacionamentos.

Do meu medo de perder um relacionamento primário de novo (uma vez aos sete anos foi o suficiente!), como adulto não era capaz de conversar honestamente sobre minhas necessidades sexuais e insatisfação. Não falaria sobre meu medo de intimidade porque pensava que o relacionamento se desfaria. Eu não queria entrar em contato com o que realmente estava acontecendo para mim. Em vez disso, foquei nos ovos e na janela congelada".

Isso me fez lembrar uma história que li certa vez em as fábulas de Esopo, onde a moral era "pela perda de um prego, um reino estava perdido". Você não precisa esperar, como meu amigo, por 35 anos para entrar em contato com o que realmente está acontecendo com você a cada momento. Nem precisa necessariamente voltar para quando tinha sete anos. Em vez disso, poderá reconhecer quando não está expressando amor, e que

talvez esteja vivendo em um estado condicionado que tem pouco haver com o que está acontecendo ou não acontecendo no momento.

Amar é uma expressão natural, se você se mover para além das teias de aranha condicionadas do passado ou daquelas imaginados do presente ou do futuro. Você não precisa entender ou analisar a teia de aranha e ignorá-la raramente funciona. Você pode reconhecer e aceitar o fato que você – como todos nós – tem filtros condicionados, e então você só precisa se mover, atuar e fazer o que lhe permite atravessar para o outro lado, onde o habito natural de amar reside com o você original.

Existem muitas coisas que você pode fazer para apoiar seu compromisso, uma é ler esse livro, colocando em prática uma ou mais das sugestões. Há também grupos de apoio que podem ajudá-lo a transcender seus condicionamentos, e transformar sua abordagem nesta coisa chamada vida. Algumas pessoas participam de organizações em prol do despertar da consciência, em uma abordagem do espiritual para o educacional.

Conheço algumas organizações que são desenhados para assistir as pessoas a descobrir e ativar seu ser original. Existem opções disponíveis agora mesmo, que podem ser de grande valor para você – se os valorizar. Em outras palavras, isso poderá funcionar para você se os usar. Como saberá se um processo está funcionando para você? Sendo cientifico. Pergunte-se se o comportamento que criou experiências negativas diminuiu, e se está criando mais alegria e abundância em sua vida. Isso não é uma teoria. Estou falando de viver a vida que está realmente preenchida com riso e amor.

Relacionamento Vs. Liberdade

Muitas pessoas têm uma agenda escondida sobre relacionamentos. Algumas pensam que um relacionamento íntimo vai diminuir sua liberdade. Acreditam que não serão capazes de ser eles mesmos com outros que estão por perto. Portanto, quando conseguem ficar com alguém, perpetuam a crença projetando que o que eles pensam é o comportamento perfeito. Eles não são eles mesmos. Eles não compartilham pensamentos, palavras, eventos, sentimentos e ações que possa ser visto por eles como menos que maravilhoso. Em vez de lançar um fantasma do passado, eles apresentam uma imagem de perfeição que não existe agora e nunca existiu.

Colocar energia em uma imagem perfeita (Senhor Maravilha encontra Senhora Perfeita) é como substituir a si mesmo por um robô construído para fantasias específicas. Esse é um conceito que romperá logo: O robô foi construído com obsolescência, como todo ser humano que foi construído em obsolescência.

Quando as pessoas estão sozinhas, que alívio! Como é relaxante! Elas se sentem muito mais livres quando ninguém mais está lá porque elas são mais elas mesmas. Em essência, elas deram a si mesma permissão para ser o imperfeito, o maravilhoso, o original, o ser humano comum que são. Ao mesmo tempo em que podem ser maravilhosas, podem também seguir mais longe na crença de que relacionamento intimo limita a liberdade.

Essa tão chamada liberdade às vezes pode ser solitária, e claro fora dessa solidão, muitas pessoas procuram companhia intima com outro. Então, uma vez mais, cada uma delas pode apresentar uma postura de perfeição quando estão juntas, quando vivem juntas, ou se casam – e mais adiante se divorciam ao descobrir que a perfeição do outro era apenas uma pose.

Ninguém pode manter a postura de perfeição o tempo todo; seria muito desgastante. Eventualmente, temos que soltar algo e revelar o ser humano imperfeito que está abaixo das poses. Depois, por conta de nossos perfeitos condicionamentos das expectativas, quando vemos o outro como eles são, talvez nos fechemos e saiamos desapontados, exigindo mudanças, criticando, julgando, dando ultimatos; e o nome disso é divorcio. E podemos nos sentar com nossas magoas, justificando a separação com Pelo menos agora, sou livre para ser eu mesmo, e vou me certificar que mais ninguém ameace isso de novo". Até outro momento em que nos sintamos sozinhos.

Se precisar defender sua liberdade, você não é livre. Se for realmente livre, não tem nada a perder. Liberdade não é um objeto, não tem nada haver com orgulho ou ego. No dicionário Webster liberdade se define como ausência de necessidade, coerção, ou restrição em escolha ou ação; liberação da escravatura, das restrições, ou do poder de outro. Apenas você pode se dar essa liberdade.

A mesma coisa se aplica ao confiar. Em vez de se enfocar se o alguém é confiável, apenas se certifique que você é. Como faz isso? Comece entrando em contato com o escutar a si mesmo. Isso envolve apreciar sua singularidade, ultrapassando a imagem de como gostaria de ser percebido por outros e por si mesmo. Isso inclui especialmente, primeiro ser honesto consigo mesmo, mesmo que isso magoe (até que não aconteça mais), e com outros, mesmo que isso magoe (e com o tempo não acontecerá mais).

Ser honesto com outros não é uma desculpa para abusar dos outros verbalmente. Significa ser compassivo e sensível a cultura e conhecimento deles, sem impor suas ideias, ou abarcar necessariamente a ideia deles.

Ser honesto significa estar consciente e escutar sua própria verdade. Embaixo do ego e das falsas imagens, cada um tem seu próprio barômetro da verdade. Se nos conectamos com isso, estamos em contato com a verdade. Através dessa conexão, podemos saber a verdade de nosso comportamento e ter insights sobre outros. Se a gente vem desde a liberdade e a honestidade, ao nos relacionar com outro, o potencial para o amor, alegria e crescimento é ilimitado. E se a gente vem da desconfiança e proteção, o potencial provavelmente é de ser negativo.

Por exemplo, se você e eu temos um relacionamento, significa que algo está acontecendo entre nós, não apenas dentro de mim e dentro de você, mas também entre nós. Em um relacionamento livre, é um fluxo de energia em que nos "sentamos" suavemente um na consciência do outro. Se queremos falar, podemos falar. Se não queremos falar, isso não quer dizer que estamos irritados ou incomodados; isso significa apenas que temos esse tipo de relacionamento que permite a cada um fazer o que gosta, sabendo que isso agradará ao outro. Isso é liberdade.

O estado mais transparente de liberdade em termos de relacionamentos é uma comunicação pura, aberta, honesta consigo mesmo e com o outro. Nesse relacionamento, a intimidade é linda, com aceitação, bom humor e extraordinária liberdade, porque cada um abraça a liberdade de ser o que se é. Cada um compartilha e ama o ser humano total. Os mais lindos traços e as imperfeições, são tudo a mesma coisa.

A medida que você se permite a liberdade de ser quem você é (isso quer dizer se aceitar e amar sem culpa ou julgamento) , você também pode incrementar a habilidade de ter um relacionamento satisfatório, real e duradouro com outro.

Liberdade é amar e aceitar com responsabilidade, primeiro amando a si mesmo e estendendo esse amor a outros. Amor nunca corrói, é um organismo que nutre a si mesmo e que cresce. Sugiro que regue sua planta amorosa com a liberdade da honestidade. Protegendo com o compartilhar do que é, independente das considerações. Você pode se surpreender ao encontrar que a pessoa pelo qual tem carinho tem tantas fragilidades quanto você. Desde que ambos compartilhem honestamente, as desvantagens são menos susceptíveis de serem usadas contra o outro, eles passam a fazer parte do processo humano, como inspirar e expirar. Mesmo a respiração dada pela vida, não cheira tão doce quanto o que a vida dá.

Não existe realmente nada para se tirar de relacionamentos. Então qual o valor dos relacionamentos? O valor do relacionamento, é o relacionamento. Não tem outro valor. Portanto, não procure pelo que pode conseguir do outro, mas, em como poderá compartilhar seu amor com ele. Quando um relacionamento está baseado no compartilhar de seu amor, você não pode perder. Existe suprimento infinito de amor, e o amor total é a verdadeira liberdade.

Além Das Emoções

O amor é difícil de definir. Talvez possamos dizer que o amor é a essência que junta as forças e as mantém em uma posição relativa uma com a outra. Isso não se aplica apenas as pessoas, ainda que nossas células estejam juntas através dessa energia do amor.

Muitas pessoas pensam que amor e sexo são a mesma coisa. O ideal é que fosse assim. Na prática, no entanto, sabemos que amor e luxúria são confundidos frequentemente, assim como amor e solidão. Quando você pergunta a alguém: “Como anda sua vida amorosa?”

nove em dez, responderão como se fosse uma pergunta sobre sexo.

Minha vida amorosa tem a ver com meu relacionamentos com meus pais, filhos, colegas, arvores, montanhas, com a borboleta, o cachorro, comigo mesmo e com Deus. O amor a que me refiro é sobre o estado de ser que abrange todas as coisas, pessoas, eventos e experiências.

Você pode desfrutar de um amor mental com alguém apenas por escutar o que eles têm a dizer. Isso não tem nada a ver com gênero ou sexo, e é uma forma ativa interior de amar.

Você pode ter um amor físico / emocional que envolve sexo ou apenas o prazer de estar na companhia de alguém. Você pode estar escrevendo e a outra pessoa lendo um livro, e o amor físico / emocional pode estar ocorrendo de uma maneira sutil e bela.

Em alguns relacionamentos, o amor espiritual está presente, esse amor incondicional que diz: "Tem amo sem importar quê". Esse tipo de efeito amoroso, um equilíbrio harmonioso que abrange as expressões mental, emocional e física. Nesse amor, onde o amor espiritual está presente, existe uma segurança enorme. Ninguém caminha com medo de desapontar o outro, ou ser julgado. Existe apenas aceitação amorosa da fortaleza e fragilidades um do outro. Esse é um relacionamento, vivo, alegre e divertido.

Você pode dizer: "Isso é exatamente o que eu quero, mas não encontro um companheiro(a) para fazer isso comigo". Para encontrar esse companheiro externamente, precisará primeiro encontrar esse companheiro(a) em seu interior. Você se ama sem importar quê? Você se ama o suficiente para desfrutar não apenas de suas fortalezas, mas também de suas fragilidades? Você se ama o suficiente para não se impor culpa ou julgamento?

De um nível mais específico, você se ducha, porque quer estar limpo para si mesmo, ou se ducha para o outro? Você escolhe a roupa para agradar outra pessoa ou a si mesmo? Você dirige um modelo de carro em particular para impressionar alguém, ou para lhe agradar? Você faz tudo certo para fazer parte da turma, e em outros momentos para ser diferente? Diferente, não melhor ou pior.

Você se concentra em suas necessidades emocionais, e procura por outros para que lhe deem amor em vez de estar em contato com a fonte de amor? Além de suas necessidades emocionais está o amor que já existe em você. No momento em que entre em contato com seu amor interior, o reflexo exterior aparecerá mais facilmente.

Oportunidade, não bate apenas uma vez. Oportunidade, bate continuamente desde que esteja nesse planeta. A chave que abre a porta para alegria e abundância não é a necessidade emocional. Essa chave emocional, pode apenas abrir as portas da frustação, dor e relacionamentos negativos. Quando você está em contato com sua fonte de amor, todas as portas podem se abrir.

Como você pode estar em contato, quando está em meio as agonias da tristeza, depressão ou ansiedade? Nem sempre é fácil, mas é possível.

Este não é um livro de "como fazer" em dez lições, esse é um livro "você faz" em tantas lições quanto você precise para clamar mais de sua herança amorosa.

O primeiro passo para o amor é aceitar o que está acontecendo dentro e fora de você. Apenas querer ser feliz, alegre e amoroso, quase que faz isso. Se estiver se sentindo deprimido, precisa estar disposto a estar deprimido e atravessar isso. Do outro lado só uma coisa lhe espera: o amor que você almejou tão profundamente.

Você pode chorar, "Não posso suportar o sofrimento e a solidão." Sim você pode. Há um ditado espanhol

que diz, “Lo que no mata, enfuerta”, “O que não mata, fortalece”. Necessariamente você não morre devido a sua depressão.

Como eu sei? Já se sentiu deprimido antes? Claro que já. E aqui está você lendo isso, vivo. Você não morreu, e foi capaz de passar por isso. Você deve mesmo ter se fortalecido.

Veja existem algumas áreas onde você pode se esclarecer. Um das melhores maneiras de aliviar depressão ou tensão é com humor. Nunca é tarde demais para ter uma infância feliz. Não se preocupe com seus chamados inimigos. Eu vi uma vez uma camiseta onde se lia, “Amai os vossos inimigos, Isso os deixará malucos”.

Recorra a seu humor em mais situações e relacionamentos. Muitas vezes, é o humor que pode liberar as cargas que algumas vezes, você carrega. Você pode rir o suficiente deles, assim não estará “sobrecarregado”, basta estar “carregado”. A vida não precisa ser tão seria. Quando era um adolescente, o ar era limpo e o sexo sujo. Aparentemente parece que isso trocou. Você pode ver o lado negro disso se quiser, mas eu penso que é engraçado. Vejam todos vamos seguir pela vida, de uma forma ou de outra. Nascemos e morremos. O que fazemos entre esses eventos portentosos, é nossa escolha. Eu preferiria rir em vez de chorar. E você? Se permitir que eventos e experiências sejam menos cruciais, encontrará meios mais suaves, do que os traumas tradicionais, onde estruturar sua vida.

Alguns de nós somos democratas ou republicanos só porque é o sistema de crença que nossos pais nos transmitiram. Alguns são Católicos, Protestantes, Mórmons, Judeus, Ateus, Agnósticos, Deístas, ou Evangelistas - só porque foram educados de acordo com esses sistemas de crenças. Algumas pessoas são gordas porque compraram a crença de que “você precisa comer tudo em seu prato

para ser um bom menino(a)". (Alguns pais acreditam que uma criança saudável é a que come grandes quantidades.) Algumas pessoas que não são casadas e não têm filhos se sentem culpados por causa do sistema de crenças que eles aceitaram.

Se você herdou um sistema de crenças que não está funcionando para você, desista dele e se mova para o que funciona melhor. Você também pode encarar o fato que a maneira tradicional do "te amo e preciso de você, e por favor me diga se me ama, me mostra e me prova", não funciona o tempo todo. Nunca houve maneiras o suficiente para satisfazer esse poço sem fundo de insegurança chamado "me mostra que me ama". Você também precisa aprender alternativas no caminho de um relacionamento amoroso e satisfatório.

Você pode ficar surpreso, ao aprender que condições negativas, podem em verdade lhe guiar a um lugar positivo. Do outro lado da solidão, existe um lindo lugar chamado de retiro. Do outro lado da rejeição existe um poderoso lugar chamado de aceitação.

Você pode competir ou cooperar, reprimir ou fluir, retirar ou nutrir, reter ou compartilhar, ignorar ou cuidar. Do outro lado de suas necessidades emocionais está a essência do amor – não como um pedacinho de doce, que alguém de fora pode dar ou tirar, mas como você, que ninguém pode mandar embora. Você se torna o doador e o presente. Compartilhar com outro ser humano, não é apenas possível, mas disponível de acordo com a fonte de seu amor. Você não precisa ser um capricho do quociente de amor de outra pessoa. Quando o amor sai de você como um estado natural, isso atrai a essência dos outros, que escolhem compartilhar o amor deles com você. Então isso se torna uma questão de que cada pessoa compartilhe do amor que está no interior delas. Isso é bem diferente de correr atrás de se afirmar, tentando tirar, puxar ou exigir o

amor de mais alguém. Quando você dá do que transborda, você está a cargo de sua vida.

AMOR: CAUSA E EFEITO

As pessoas muitas vezes sentem grande amor por alguém, ainda que não saibam como se relacionar com esse indivíduo.

Quando alguém morre, a maioria de nós sabe como expressar amor, claro. Podemos enviar flores e cartões de pêsames, e podemos oferecemos amor e apoio de muitas maneiras tangíveis. Mas, que tal fazer isso quando as pessoas estão vivas? Por que não enviar flores para os vivos? Por que não oferecer apoio e assistência durante o processo da vida? Não é apenas uma questão de palavras; é uma questão de escolher e agir.

Não há palavras suficientes para expressar o amor. Amar é um processo de fazer as coisas que um apaixonado faz. Não seja apenas um apaixonado da TV ou do cinema, imitando o que vê na tela. Com frequência é apenas fazer-acreditar, e o amor real é real. Seja um apaixonado real, aquele que faz coisas que verdadeiramente expressam você. Você não precisa ficar preocupado com a resposta, apenas expresse sua alegria. Se estiver apaixonado, expresse isso. Se seu companheiro(a) não estiver apaixonado, sua expressão pode convida-los(as) a expressar maior amor. Mesmo magoas podem ser curadas por uma dose liberal de amor.

O amor é sua própria causa e efeito. Se tiramos nossas personalidades do caminho, o amor fará o perfeito, no tempo perfeito. É quando nos colocamos no caminho do amor e esperamos por certas respostas, ou comportamentos que em verdade, podemos bloquear a ação do amor em vez de facilitar. Deixando sozinho, o amor simplesmente abre o caminho.

Lembre a si mesmo, que você não tem palavras o suficiente, abraços, risos ou lagrimas para chegar perto de expressar todo amor que tem em seu interior. Esse amor é muito especial e unicamente seu. Sua necessidade de compartilhar, é maravilhoso. Mas, não com condições. O Amor, em essência é incondicional. Não existe um meio de compartilhar essa energia especial, a não ser deixar que ela aconteça por si mesma. Da canja a massagem, do dar as mãos no cinema, a uma caminhada na praia ao por do sol, de lançar bolas de neve para adormecer um no braço do outro, o amor faz isso desde seu próprio processo.

Você Está Vivendo Por Sua Experiência Ou Pela Experiência Deles?

Se tentar entender tudo isso apenas com sua mente, poderá começar a acenar com a cabeça ou criar interferências nessa abordagem. Muito valor pode ser conquistado pelo entendimento experimental, que vem não apenas com o entendimento intelectual, mas com a pratica.

Por exemplo, você não tenta entender um par de sapatos que quer comprar. Primeiro você reconhece a necessidade ou o desejo. Você usa os dados adequados – tamanho, cor, estilo para combinar com as roupas, custo, sua posição financeira – estética – que mudam com o tempo e a cultura, então você os experimenta, anda um pouco, olha no espelho a possível compra. Se tiver alguma história passada, como saber que esse salto de 15 cm causa muita dor ou que certas lojas de sapatos não são confiáveis, você deixará que isso influencie sua decisão, se for sábio.

A mesma coisa se aplica aos relacionamentos. Dê uma olhada nos dados de sua experiência no passado: julgamentos, negatividade, as tentativas de mudar a outra

pessoa, que provavelmente não funcionou para você. Talvez, precisasse mudar o tamanho, ou mesmo alterar a estética. Essa formula sugere que os critérios não são externos, mas que estão em seu interior. A fonte do amor não depende dele, ou dela nas prateleiras do mercado humano, mas em sua própria prateleira, que é a verdade em seu interior.

Da próxima vez que estiver com alguém e se observar inclinado a querer que ele ou ela lhe satisfaça, entre em contato com isso. Você está recriando uma vez mais um relacionamento que faz dele ou dela o ingrediente necessário para viver feliz para sempre? Você esta envolvido no relacionamento Cinderela e Príncipe Encantado, onde você fica irritado se não preencher suas necessidades? Esta culpando sua insatisfação em uma suposta carência dele ou dela? Caiu nessa velha armadilha de novo, jogando o Senhor Perfeito e a Mulher Maravilha? O jornal de hoje é o lixo de amanhã, e esse famoso para sempre não funcionará hoje ou amanhã também.

Em vez de seguir com essas rotinas cansativas e fatigantes, você pode ir para dentro e se enfocar nesses elementos que são em você a essência do amor. Mantenha contato com o amago da humanidade em seu interior. Mantenha contato com toda essa maravilha, real, dos elementos positivos de sua natureza. Esteja em contato com seu carinho, empatia e entendimento de coração. Faça o que for preciso para evocar a consciência do amor em você, então veja cada ser humano (incluindo o famoso "eles") através desses amorosos óculos coloridos.

Pratique o relacionamento com sua experiência, não a experiência de sua mãe, seu pai, seus filhos, seu líder religioso, seu marido ou esposa; apenas a sua. Muitas pessoas tem pontos de vista sobre muitas coisas. Muitos deles, cavam suas posições do que é certo, e julgam os

outros que se expressam diferente. Eles podem etiquetar aqueles que descordam como errados ou imorais.

Se não estiver comprometido em se relacionar com sua experiência, poderá comprar o julgamento dos outros e mudar a si mesmo, por causa da opinião do outro sobre você. Fazer isso é comprar a experiência deles e sacrificar a sua. Se tiver uma coisa que possa bloquear seu crescimento e entendimento, é comprar a experiência e a opinião de outro.

Você pode estar com alguém e escutar todo tipo de coisas que agregam quão terrível você é, mas isso pode não soar como verdade para você. Nessa situação, você tem um par de escolhas. Se comprar a opinião deles, provavelmente experimentará culpa, vergonha, ressentimento, raiva e todas essas outras emoções que podem guiar ao sofrimento, desarmonia, enfermidade e divorcio. Você não precisa comprar a experiência de outros. Você pode escutar, observar, e mesmo encontrar interessante, surpreendente ou divertida a apresentação do outro. Além disso, você sempre tem a opção de se levantar e sair.

Se a coisa mais importante para você é ser uma pessoa legal, aquele que todos amam, a pessoa tão super que não tem inimigos, então terá um tempo difícil para conseguir fazer isso tudo. A meta de seguir e não fazer inimigos, nem mesmo um que lhe desaprove, ou que não goste de você, é impossível de realizar. Você não pode controlar o sentimento , as atitudes e as emoções dos outros com relação a você. Você só pode exercer controle sobre si mesmo. Alguém pode escolher ser seu inimigo ou juiz. Como você reage é sua escolha.

Sua liberdade está em fazer suas próprias escolhas. Você não tem que aceitar a visão de alguém sobre você. Você nem precisa não gostar deles. Se eles não gostam de você, essa é a negatividade deles que eles precisam lidar.

Você não precisa procurar por outro por aprovação. Siga para seu interior, para única aprovação que é verdadeira. No momento em que encontrar sua aprovação com integridade, e sem ilusões, então saberá o que é liberdade. E ninguém poderá tirar isso de você.

FUGIR OU SEGUIR PARA O AMOR

A maioria de nós quer atenção, especialmente daquele que designamos como especial, assim que nos aproximamos dele de qualquer forma disponível para nós. Gostaria de uma xícara de café? Algo para comer? Um filme? Dançar? Um concerto? Caminhar na praia? Massagem nos ombros?

Todos nós usamos os dispositivos da atenção, para investigar o relacionamento com aquele pelo qual estamos atraídos. Alguns chamam a isso de flertar, quando tentamos nos mover da falta de familiaridade para familiaridade com o potencial da intimidade.

As vezes, fazemos coisas engraçadas por medo de rejeição. Podemos imaginar sinais que nada tem pouco haver com a realidade: "Se ele sorrir para mim quando estiver caminhando a sua frente, vou saber que ele se interessa". Então você caminha na frente dele, ele não sorri, e você corta ele de sua lista pensando: "Esse esnobe, nunca gostaria dele mesmo". Talvez, ele tivesse algo nos dentes, tornando sorrir incomodo. Por seguir os sinais no roteiro que você escreveu, mas que ele não leu, você pode ter perdido exatamente o que queria. E ainda pode ter existido momentos em que você pensou assim: "Se ela quer mesmo ficar comigo, responderá o telefone, na segunda chamada porque eu disse que a chamaria essa noite". Na terceira chamada ela atende, porque estava saindo do banho.

As pessoas com frequência gastam muito tempo se afastando de relacionamentos que se aproximam delas, criando superstições e cenários de filme que apenas o autor pode ler: “Serei aceita se chegar na esquina ao mesmo tempo que esse carro vermelho, o sinal ficar verde, e o ônibus sair”.

Muitas pessoas, tem medo de ser rejeitadas quando se aproximam para um relacionamento. Assim que inventam sinais inferiores, que possam avisar a eles que já forma longe demais. Eles preferem se desviar da direção escolhida, a sofrer a dor de ser rejeitado. Ao fazer isso, eles leem os sinais que apenas eles conhecem. Como resultado, em geral evitam a rejeição. Mas, também evitam a aceitação.

O Preço Da Aprovação

No momento que recebemos a aceitação inicial, para investigar um relacionamento, então sentimos que precisamos ser aprovados. Aquele a quem você pode estar interessado em dizer algo

Sua necessidade de aprovação pode ser tão grande que talvez aceite uma promessa para o futuro. A boa notícia sobre isso é se estiver com excesso de peso, poderá escolher perder o excesso de bagagem e melhorar sua saúde. A má noticia, é que você não saberá com certeza que receberá aprovação, quando perder peso. Provavelmente eles trarão a tona algo mais.

Se entrar nesse tipo de situações nos relacionamentos, pode estar entrando em um inferno, porque estará condenado se fizer, e condenado se não fizer. Se a afeição do outro por você estiver baseado em seu comportamento, você pode economizar uma grande quantidade de sofrimento desnecessário se afastando. Provavelmente

quando deu de cara com o primeiro conjunto de condições, a pessoa terá outras.

Se tiver a coragem de apoiar a si mesmo, poderá dizer: "estou muito interessado em você, e estou disposto a olhar as coisas em mim que posso melhorar, mas não em suas bases". Se a pessoa estiver pronta a ficar por perto e lhe aceitar como você é, então terá um relacionamento para investigar que tem uma oportunidade. Lembre-se disso: Se a luva do ultimatum vai ao chão, você não precisa pegá-la".

QUANDO SERÁ MERECEDOR DE AFEIÇÃO?

Agora suponha que passou por todas as etapas para ganhar atenção, aceitação e aprovação de alguém que você está interessado. O próximo passo, é a expressão da afeição. Entendeu? Pode receber afeição? Pode dar afeição?

Talvez, se dê conta que ao passar por todos esses testes, você agora é merecedor de afeição. Nesse nível de teste, precisa estar certo. No nível da realidade, não. Você já era merecedor quando começou. Você sempre foi merecedor de amor, mas se aprisionou por provar isso através de alguém mais, porque não acreditou que em seu interior você era merecedor para começar.

Você pode dizer: "Isso não é inteiramente verdade. Comecei acreditando que era merecedor, mas, parece que ninguém mais concordava. Que bem faz ter isso, se ninguém mais diz que você é merecedor?

Existem mais de seis bilhões de pessoas neste planeta. Esses que você escolhe – e você os escolheria sabendo disso ou não – para refletir sua suposta carência de merecimento, representam apenas uma pequena parte da casa dos espelhos, que oferecem uma imagem distorcida de si mesmo. Não é como você parece realmente, são

apenas os espelhos que escolheu para lhe refletir. Entre bilhões de pessoas, você escolheu esses dessa casa de diversão em particular, apenas não é tão divertido porque trouxe deles a carência de aprovação. Como nenhuma daquelas minúsculas minorias de fora lhe amam da maneira que você quer, então você não é merecedor de amor, certo? Errado.

Enquanto acreditar que sua afirmação e aprovação, precisa vir de outros, provavelmente não a terá. É difícil conseguir aprovação se continuamente você a entrega a outros. Você pode entregar amor sem expectativas, e receberá de volta mil vezes mais. Mas, não pode entregar seu merecimento e esperar que esse volte. Admitamos que existem algumas pessoas que entregam seu merecimento com essa expectativa e exigência. Elas entregam seu merecimento a um homem, a uma mulher, a uma figura religiosa, líder politico, aos pais, aos filhos, a um livro ou mesmo a uma escritura. Isso chamado farei o que me pede, e você me paga com "meu merecimento".

Você pode se vestir da maneira que "lá fora" determina um certo tipo de comportamento que um livro aponta, dirige um carro que é aprovado, ou se comporta como seus amigos acham perfeito, e talvez consiga a afeição que almeja – consegue a forma, mas não o conteúdo. Lá no fundo você sabe que conseguiu a afeição deles por seguir as regras que eles fizeram, não por ser você no original. A afeição é para preencher os conceitos tradicionais de ser um bom garoto, ou garota. De toda forma essa afeição é sempre deles, para dar ou tirar se não se comportar de acordo com as regras do jogo deles. Essa afeição nunca será sua enquanto for eles que lhe dão.

A mágoa mais devastadora que pode ser infligida a você, inicia quando você se desrespeita. O poder deles para magoar está apenas onde você admite.

Comece se aceitando exatamente como você é agora mesmo. Auto aprovação vem logo em seguida, e se não aprovar algo, faça o que for necessário para chegar a aprovação, e o amor acontecerá. Se ame com todas as fortalezas e fragilidades, se ame incondicionalmente. A qualquer momento que se expresse com algo que não se sente confortável, mude, mas lembre de se amar e aceitar enquanto atravessa o que for. Você é merecedor de seu amor, justo como você é agora.

A partir desse lugar de merecimento em seu interior, o compartilhar pode ser construtivo, desde que compartilhe de você. Desde esse lugar amoroso em seu interior, poderá dizer: "quero mais alegria, mais amor, mais aceitação, mais afeição". Você conseguirá isso dos outros, quando der isso a si mesmo, se aceitando como você é agora mesmo. Aceitar, não significa resistir as mudanças, ou ignorar desejos ou preferencias, justo o oposto. Mas, para mudar, o primeiro passo é aceitar onde você está agora mesmo como informação – não como julgamento – mas, como um lugar de onde começar, não um lugar de culpa e resignação.

Você quer parar de fumar por eles ou porque você sente falta de ar quando você sobe um lance de escadas? Você quer perder peso por eles ou porque você não se sente confortável com seu corpo?

Faça o que precisar fazer para chegar onde você quer estar-esbelto, abstêmio, o que for. Faça isso por e para você, e se mantenha afirmando e amando a si mesmo no caminho. Com o peso que você pretende perder, com os hábitos que você pretende mudar, continue olhando em seus olhos. Você é merecedor e adorável, seja esbelto ou com excesso de peso, fumante ou abstêmio. Dentro desse ser humano verá a Luz do amor. Isso não é acidente, esse poder amoroso reside em seu interior. Claro que pode estar encoberto devido a condicionamentos negativos,

ainda assim, esse poder sempre está lá. A Luz Amorosa existe em você agora mesmo, exatamente como você é. Comece aqui e agora, e poderá fazer qualquer coisa.

O poder está em você. As decisões são sempre suas. Faça com poder para você. Aceitação, aprovação e afeição podem facilmente vir de outros, quando vem de você também.

Intimidade: A Disposição Para Compartilhar

Depois de ganhar atenção, aceitação, aprovação e afeição, então precisa estar disposto a compartilhar emoções e pensamentos sem editá-los ou expressá-los de uma determinada forma – isso se chama intimidade.

Nesse contexto, existe a aceitação do direito recíproco de expressar qualquer coisa. Obter acordo não tem que ser parte do pacote; você só tem o direito de dizer o que escolher compartilhar.

Em um relacionamento íntimo ambos têm um acordo, de que cada um têm o direito de ser quem é, e compartilhar o que estiver presente no momento. Isso pode permitir que cada um siga mais profundamente ao interior e se expresse com o outro desde esse lugar. Durante esse processo, pode ser que descubra camadas de defesas, construída por anos, e que fez com que se distanciasse das pessoas. Elas foram uteis em algum momento, e ainda podem lhe proteger de circunstâncias difíceis. Mas, agora com aquele que você ama, essa proteção que usou pelo medo de ser magoado, também "lhe protege" do compartilhar intimo. De fato se quiser continuar se elevando em amor, precisa da habilidade de estar aberto e compartilhar profundamente.

O amor e a beleza de cada um serão evidentes no compartilhar. Isso é chamado de amor; isso é chamado de Luz; isso é chamado de Espírito; isso é chamado de

verdade. Isso pode ser tão forte que a essência pode ser alcançada e tocada. Um olhar pode convergir essa incrível energia. Desde esse lugar, fortaleza é um resultado natural e o risco já não é amedrontador. Tudo é permitido, e se transcende o medo, a dor, a culpa já não é a única possibilidade, mas uma probabilidade,

O AMOR QUE FUNCIONA

Existem muitas expressões que chamamos de amor, mas existe apenas um tipo de amor que vale a pena e dura: o amor que nos permite ser o amado para todas as pessoas. Algumas pessoas podem tomar uma posição arrogante e dizer: "Sou o amado de todo o universo e tudo que existe dentro dele" E eles não precisam fazer muito com isso exceto ser a cesta de sua alta magnificência. Tudo que fizeram foi dar ao ego uma cor. E sugiro a eles que não fiquem muito sobre o sol, porque se queimarão.

Claro, você pode reduzi-lo um pouco e dizer: "Amo a todos em meu país". Isso pode ser uma generalização segura que pode exigir muito pouco. Você pode ficar mais perto e dizer: "Amo a todos na minha cidade". Que tal trazer isso ainda mais perto, para sua casa? Que tal amar aquele com quem você é casado? Que tal amar seu chefe? Que tal amar seus filhos, sua mãe, seu pai, seu irmão, sua irmã, seu namorado, sua namorada?

Se não pode amar um indivíduo em particular, que está envolvido diretamente em sua vida, pode não estar claro clamar ser amor.

Algumas pessoas dão passos largos ao declarar o amor deles: "Morreria por seu amor" ou "Deixaria minha vida por você". Em vez disso, que tal viver para amar e expressar isso nos eventos diários.

Lembro de uma história clássica de um homem que escreveu a seu amante uma carta assim: "Eu te amo tanto

que nadaria no rio mais selvagem, escalaria a montanha mais alta, combateria o pior incêndio... PS: Se chover na sexta-feira, não vou terminar."

Amor incondicional é como o credo do carteiro: nem chuva , tormenta ou granizo, atrasarão nossas rondas. Nada atrasará o amor incondicional. Se qualificar sua expressão amorosa, provavelmente não estará falando de amor incondicional; mas sim de trocas que dizem: "Se fizer isso, vou lhe pagar com aquilo". Em outras palavras amor a venda.

O amor sobre o qual falo, é muito caro para vender. É tão caro, que de fato, não existe preço para ele. Não existe suficiente dinheiro, nem coisas nesse planeta, capazes de pagar por isso. Isso porque é realmente livre. É o tipo de amor que diz: "Te amo sem importar quê e vou continuar lhe amando". Esse é o amor incondicional que encorajo porque francamente, qualquer outra coisa simplesmente esmorece.

Dê uma olhada em sua vida, veja todas as situações onde o amor perdeu por causa das discussões do "disse-me disse"; todas as vezes que o amor perdeu por conta das posições "isso é meu- não é seu". Veja onde o amor perdeu por conta dos padrões de "se você me amasse faria – se você me amasse deveria" – onde se termina com os "deveria" sobre cada um.

Se você não experimenta amor e tenta dar de si mesmo a outro, poderá muito bem experimentar carência, vazio, solidão, alienação ou separação. Quando esses elementos de magoas surgem, sugiro que olhe primeiro para o relacionamento consigo mesmo antes de culpar outra pessoa. Faça a si mesmo perguntas simples como: Estou fazendo coisas que me satisfazem, independente dos outros? Estou conseguindo descanso o suficiente? Suficiente exercício? Alimento correto? Tempo com

amigos que me apoiam e são positivos? Participando em expressões culturais e espirituais que são nutridoras?

Ao viver de forma elevada em todos os níveis, provavelmente atrairá pessoas com semelhante tipo de personalidade, disciplina, alegria e compromisso. Dentro desse quadro comum compartilhado, o amor que surge, pode funcionar.

Estou interessado em uma forma de amor que funcione. Qual forma de amor funciona? Quando a expressão e o compartilhar evocam intimidade, conforto, segurança e um lugar a salvo no interior do coração, então está funcionando. Quando sei disso, sem importar o que faça, simplesmente te amarei, esse é o amor funcionando.

O amor às vezes se manifesta na risada das fragilidades um do outro, não punindo um ao outro com julgamentos ou insistindo em mudanças; às vezes, deixando o outro sozinho por um tempo; às vezes, em fazendo amor; às vezes, dormindo abraçados; e muitas mais "às vezes" como seres humanos. Não haverá limites expressar amor. Essa é uma insinuação do amor incondicional do qual estou falando, do tipo que se regenera a cada momento que se expressa. Nada menos que esse amor incondicional, é muito menos.

O amor incondicional ama ultrapassar o comportamento de seu amado, não apenas chegar até ele.

6

O ESPÍRITO

Nos milhares de seminários que ditei pelo mundo, os milhares de áudios e vídeos, que foram disponibilizados ao publico, todos os livros que escrevi, meu compartilhar primário desde e sobre o Espírito. Os diferentes capítulos nesse livro, são mais para conveniência do leitor, que em ultima instância, é que tudo e cada coisa são de Deus (e o Espírito é o Verbo divino).

Por décadas, as pessoas têm me feito perguntas sobre preocupações espirituais que têm a ver com relacionamentos. Alguns das perguntas foram feitas enquanto estávamos juntos em um retiro ou seminário, e o processo foi gravado. Outras questões foram escritas a mim, e minha resposta foi enviada. Esta seção do livro é apresentada sob a forma como ocorreu, com perguntas e respostas.

Independente do que ler, se você puder atualizar o que segue, terá aprendido tudo que você precisa saber: Você é divino. Você é amor. O Espírito está presente. Você é a Luz de Deus que está em você. Todo o resto são comentários.

Evitando Negatividade Nos Relacionamentos

Pergunta: Como posso ter certeza que não estou criando negatividade ou desequilíbrios para mim nos relacionamentos?

Resposta: Existem alguns critérios. Um deles é não sentir culpa. Você sabe por que a culpa machuca as pessoas? Essa é a resposta mais íntima, pessoal e emocional que você pode ter, e que realmente não pode compartilhar com ninguém. Você pode falar às pessoas sobre seus sentimentos de culpa, mas só está falando, não compartilhando.

Culpa é seu produto caseiro. Se você se sentir culpado, você cria engenhosamente um tribunal de juízes em seu interior. Dependendo de sua formação cultural ou

religiosa, você poderia usar a Bíblia, o Alcorão, a Cabala, Bhagavad Gita, ou talvez mesmo um ditado em um edifício: "Para seu Ser Verdadeiro."

Seja o que for, você usou uma fonte externa como ponto de referência de como deve se comportar. Se você não se comportar de acordo com esse ponto de referência, julgará a si mesmo e, em seguida, criará e comerá da culpa.

Isso não quer dizer que outra fonte externa é errada para você. Não é a fonte em si mesma; é o que você faz com ela. Qualquer coisa ou qualquer um pode oferecer sabedoria – em palavras, sinais, símbolos, e experiência. Curvar-se para escrever em uma parede ou em um livro pode ser ineficaz para dizer o mínimo. Cultuar os escritos em seu coração e manifestar a ação do coração na vida, é viver no poder verdadeiro. Se for fazer algo, em vez de se sentir culpado, talvez possa desfrutar. E se não for desfrutar, não faça.

Outra maneira de evitar a criação da negatividade nos relacionamentos, é seguir uma orientação simples: Não se magoe e não magoe a outros. A diretriz mais eficaz poderia ser a de fazer tudo como uma expressão de amor incondicional. Se fizer assim, não criará desequilíbrios que eventualmente precisará solucionar.

Quando eu digo amor incondicional, eu estou falando sobre a essência da bondade, do cuidado e da consideração para com você e os outros. Se agir fora do nível das palavras justificadas, a qual eu estimulo que você evite, invés do nível do carinho do coração, então a negatividade pode se tornar parte de sua bagagem de vida. Se for fazer algo menos que amoroso, sugiro que assuma a responsabilidade em vez de invocar razões justas para suas ações, sem importar o que diga, o que fizer é sempre sua criação.

Existe essa parte de você que conhece a honestidade, que conhece a integridade. Independentemente de quaisquer palavras, se você agir sem estar em relação com o conhecedor em seu interior ou sem se apropriar do que faz, talvez esteja atuando desonestamente.

A desonestidade perde o auxílio divino. Não falo da honestidade como definida pela cultura, ambiente ou legislação. Nesses casos muitas coisas que são ilegais, ou não são feitas, podem ser legais e permitidas no próximo ano (legislativa e culturalmente). Não tem muito tempo, a grande maioria das pessoas nos Estados Unidos da America do Norte consideravam pecado um homem e uma mulher viverem juntos sem ser casados. Essa definição de pecado com frequência são sazonais.

Pode haver um tempo no futuro, quando as mulheres excederão em número os homens dez para um. Talvez, nessas condições, poligamia seja legalizada, mudando um ponto de vista cultural para apoiar a condição de uma nova realidade. Essas situações pouco tem haver com a honestidade da qual estou falando. Falo para ser no relacionamento, para sua essência, seu ser original, esse que está no interior como o si mesmo, esse é integro e honesto. Fazendo tudo menos evitar um relacionamento.

Exemplo De Amor Incondicional

Pergunta: Você fala sobre o amor incondicional como algo grande. Entendo isso intelectualmente, mas realmente não sei se isso é possível neste planeta negativo. Você pode me dar um exemplo de amor incondicional – e não quero dizer o fim espiritual, mas quando as coisas são difíceis neste nível tortuoso?

Resposta: Há muito tempo atrás, trabalhava como técnico psiquiátrico em um hospital. Havia um paciente, com cerca de 90 anos, que era pele e osso, com grandes

escaras em suas costas, seus olhos estavam quase fechados por conta da infecção, e havia um odor desagradável vindo de seu quarto. A maioria das enfermeiras e faxineiros, não queriam ter muito haver com aquele homem, porque esperavam que ele morresse logo. Assim que perguntei ao medico e a enfermeira se estava bem para que cuidasse dele, e eles me permitiram.

Virei ele de costas, e comecei a limpar suas feridas com agua oxigenada e sustentava lâmpadas quentes perto dele por longos períodos, em três semanas, as feridas se foram. Eu passava talco, colocava as fraldas e limpava seus olhos.

Em um dado momento, ele começou a falar comigo. Me surpreendi porque aquele ancião não falara todo aquele tempo. Como trabalhava naquele hospital, assumira que ele perdera o poder de falar. Ele me explicou que não falava porque o resto da equipe o tratava como se já estivesse morto. E tivemos uma linda conversa que saiu assim:

–Você foi algumas vezes um pouco bruto quando me virava.

–Seja grato porque te virei.

–(Ele riu) E sou, mas você ainda me vira com muita força.

–(Sorri e perguntei) Por que você não falou comigo antes?

–Porque pensei que se eu dissesse alguma coisa, você pararia.

–Isso porque você não me conhece.

–Conheço agora, e é por isso que estou falando para ser mais suave.

–(Nós dois rimos).

Tenho certeza que o quarto dele, era o que tinha melhor odor em todo o hospital. Me certificava que a cama estivesse fresca. Sabia que ele não viveria muito tempo,

mas enquanto estivesse vivo, me certificaria que ele tivesse a atenção que todo ser humano merece.

Quando ele morreu, não havia feridas em seu corpo. Ele estava contente que alguém se importou o suficiente para cuidar dele. Ele morreu enquanto estava no quarto com ele. Ele disse:

–Gostaria de morrer agora.

–Tudo bem, não antes de lhe dar um abraço.

–(Ele sorriu) O que acha que estou esperando?

Eu o abracei, ele morreu e eu chorei. Então o lavei porque me importava o suficiente.

Amor incondicional não se importa com odores, olhares, ou qualquer outra condição. É apenas uma questão de "amar de toda forma". Esse homem está morto, mas também está vivo em mim e talvez com aqueles com quem compartilho essa experiência.

Casamento Condicional

Pergunta: Casei e me divorciei algumas vezes, embora esteja ciente e aprecie o amor incondicional, não fui bem sucedido no encontro de uma companheira para casar e expressar amor incondicional. Isso é possível?

Resposta: Pode ser bobagem se casar com alguém por amor incondicional. Você provavelmente se casou por amor condicional. As pessoas se casam por tudo, desde compartilhar sexo, divertimento, finanças e muito mais. Essas são condições. E não estou fazendo as condições algo errado, apenas estou sugerindo que cada companheiro saiba e concorde com as condições. E então poderá entrar no amor condicional e amá-lo incondicionalmente. Se fizer uma escolha espiritual, viverá sob essas condições. Com isso quero dizer, enquanto seu corpo caminhar por esse mundo, caminhará com Deus.

Pode ser que não goste de escutar isso, mas tudo que fizer nesse mundo não parece acrescentar muito. Aqui, importa pouco o que você faz, o que sim importa é sua expressão de amor incondicional, dentro do mundo condicionado.

Faça o melhor que puder com o que tiver que trabalhar, e faça o que for preciso para conseguir a direção e a Graça de Deus. Então mesmo o relacionamento condicionado por funcionar incondicionalmente.

RELACIONAMENTOS E LEI ESPIRITUAL

Pergunta: E sobre os relacionamentos que estão envolvidas na Lei Espiritual?

Resposta: A Lei Espiritual diz que você e o outro (empregador, sócio, amado, professor, etc.) se uniram para trazer algo que será de grande benefício para todos. Você precisa funcionar sob a fé nesse relacionamento, porque haverá pouco conhecimento em sua cabeça, intelecto ou mente que saiba mais profundamente. A Lei Espiritual está escrita no coração espiritual. Duas pessoas, quando unidas pela Le Espiritual, cumprem a lei divina, que se baseou na total fé e confiança em cada um e em Deus. A Lei Espiritual é a mais linda, dinâmica e satisfatória lei que existe.

O oposto disso é a lei humana. A lei humana sem lei espiritual pode resultar em relacionamentos em que você se aprisiona, maltrata e abusa da outra pessoa. É o inferno na terra.

Pode também escolher se envolver em uma relação espiritual em que você se submete a lei espiritual, que é muitas vezes apenas uma questão de ficar fora do caminho. A energia é tão pura e poderosa que a ação será feita. Você pode achar que isso soa como se você não tivesse livre-arbítrio, e desse ponto de vista, você está certo,

porque essa relação sob a lei espiritual foi criada muito antes da necessidade do seu ego de livre arbítrio. Você, em essência - e eu quero dizer essência -escolheu ser instrumento e exemplo no cumprimento da lei espiritual de Deus.

Amor Emocional E Amor Espiritual

Pergunta: Existe uma diferença entre o amor emocional e o amor espiritual?

Resposta: O amor emocional, muitas vezes envolve chantagem emocional: "Faça do meu jeito, ou vou retirar meu amor. Concorde comigo e lhe mostrarei meu amor". O amor espiritual é incondicional: "Eu te amo e te amarei não importa quê". Nesta forma de amar, existe satisfação, pois não existe uma agenda escondida, apenas 100 por cento de expressão positiva. É completo em si mesmo, pois não depende da ação da outra pessoa. Você ama a pessoa além do comportamento dela.

No amor emocional há muitas vezes faltas e não cumprimento dos desejos que variam da luxúria à depressão. Não se encontra realização espiritual, na outra pessoa não importa quão lindo seja o corpo dela, ou sua mente. Essas coisas não foram desenhadas para trazer realização espiritual. A Alma e o Espírito, são os veículos para isso.

O Relacionamento "Perfeito"

Pergunta: Existe um relacionamento perfeito disponível, ou é apenas uma fantasia romântica?

Resposta: Se quiser dizer com "perfeito" que a outra pessoa satisfará todos os seus desejos, sonhos e pedidos, a resposta será, não. Em qualquer relacionamento você abre mão de algo e você consegue algo. O que você precisa determinar é que o conseguir será tão precioso

quanto o que você der. Por exemplo, você pode dar seu sentido de privacidade, não fazendo nada que quer sem considerar a resposta do outro. E o que consegue em retorno? Talvez, companhia, troca, um companheiro que é divertido de ficar – um bom numero de coisas.

Então, é claro, existem doações que sempre fazem isso valer a pena, como o amor.

Relacionamento com outros seres humanos são imperfeitos, assim que nos reunimos para compartilhar e aprender no caminho da perfeição. Onde está a perfeição? Não está no relacionamento entre nós, mas no relacionamento com o que é perfeito. Isso já existe, e seu trabalho é encontrar um meio. Praticando, e encontrará a perfeição do Espírito em seu interior.

AMOR, CASAMENTO E ESPÍRITO.

Pergunta: Como o amor, o casamento, e o Espírito se integram? Ou como eles fazem?

Resposta: Quando amor incondicional está envolvido, eles certamente se integram, embora não necessariamente no nível da palavra. Como exemplo, deixe-me compartilhar uma história sobre meu pai e minha mãe.

Anos atrás, minha mãe costumava dizer a meu pai:

–Você me ama?

–Te dou meu salário.

–Eu sei, mas você me ama?

–Você é a mulher que criou meus filhos.

–Mas você me ama?

–Eu sempre coloco comida na mesa e dou roupas para as crianças, e você lhe neguei nada.

–Mas você me ama?

–Por que você quer saber?

Esse era o jogo deles. Mais tarde, perguntei a minha mãe, se ela achava que o papai a amava mesmo. E ela me respondeu:

–Claro, que ele me ama.

–Então por que ele não te disse?

–Bem, porque então não haverá nada para nós discutirmos.

Depois de rir, lhe disse:

–Quando ele finalmente lhe disser que te ama, o que você vai fazer?

–Eu vou morrer. Apenas caio e morro.

–E ele simplesmente vai morrer também.

–Bem, provavelmente.

Muitos anos depois, conversava com meu pai e perguntei:

–Pai, a mãe é a mulher certa para você?

–Eu não sei, filho, mas há muito tempo atrás, antes de nascer, eu estava em uma sessão de aconselhamento no céu, ou seja lá onde. Eu sabia que chegaria uma crise na minha vida que envolveria uma doença incurável. E só depois de eu ter passado por uma operação eu saberia se ela era a pessoa certa para mim.

–Isso não é meio difícil de lidar?

–Não.

–Por quê? Quero dizer, se você descobrir que a mãe é a errada?

–Isso pode muito bem acontecer, mas eu não vou abusar dela. E se ela fosse a certa, também não abusaria dela.

Anos mais tarde, meu pai sofreu uma operação de câncer, e disseram que ele não tinha muito tempo de vida. E minha mãe disse a ele:

–Não sei se quero viver aqui sem você.

–Eu só quero que você saiba uma coisa.

–O que é?

–Bem, eu te amo.

–Eu sempre soube disso.

Minha mãe morreu seis meses, antes de meu pai. Depois de sua morte, disse a meu pai:

–Você se lembra de há muito tempo, quando você me disse sobre a mulher certa?

–Sim. Sua mãe foi essa.

–Bem, você sabe, você disse a ela que a amava.

–Sim.

–Ela me falou que se você dissesse a ela, que a amava ela morreria.

–Bem, sua mãe era uma mulher estranha, ela sempre cuidou da família, ela foi mais cedo para preparar a casa para quando chegarmos lá.

–Você tem alguma coisa particular em mente?

–Não, ela sempre soube o que era. Ela sempre sabia exatamente o que era o melhor para todos nós em termos de família.

–O que você vai fazer agora que ela se foi?

–Vou visitar vocês crianças, e faremos um monte de coisas que não fizemos antes. Também vou passar bastante tempo sentindo falta de sua mãe. (Ele disse muitas vezes, ao longo dos anos que a amava).

RESPONSABILIDADE E LIBERDADE

Pergunta: Quando duas pessoas estão envolvidas sexualmente, fisicamente, emocionalmente, mentalmente e financeiramente, mas um está participando de uma vida espiritual mais do que o outro, qual o relacionamento espiritual ou a conexão entre essas duas pessoas? Qual é a responsabilidade de cada uma?

Resposta: A pessoa que está mais consciente tem a responsabilidade inerente de ensinar ao que não é tão consciente. Por "mais consciente", quero dizer mais consciente de um potencial maior. A responsabilidade

é inerente nesse relacionamento. É semelhante quando observa uma criança começa a correr para cruzar a rua, no caminho de um carro, você gritará com a criança para fazer com que ela pare. Essa é a consciência que ensina, que faz com que grite "Presta Atenção ao carro!". Ensinar não significa que sentará fazendo o ABC com a criança. Você simplesmente responde internamente ao relacionamento inerente na base da necessidade.

Seja cauteloso, ainda que muitas pessoas queiram estar na posição de professor, principalmente no relacionamento um a um. A consciência verdadeira demonstrará o nível, não assumindo a posição de um instrutor autoritário, mas por viver as qualidades do entendimento, aceitação e cooperação.

Isso não significa que a outra pessoa vai necessariamente aprender, mas aquele que está mais consciente é inerentemente obrigado, espiritualmente, a ensiná-la. Ensinar não é empurrar as informações pela garganta abaixo para garantir que a pessoa as receba; o que ensina apresenta as informações, tornando-as acessíveis. É como oferecer um buffet. Você coloca todas as comidas a vista (várias escolhas) e diz: "Coma o que quiser, quando quiser. Eu preparei a mesa e coloquei todas as coisas que eu conheço."

Se a pessoa disser: "Não quero nada disso,» a mais consciente sabe que está bem. Simplesmente é inerente a sua posição fazer a apresentação. Se o professor não aceitar isso e entrar em recriminações (e.g., "Você deveria tentar mais forte, você deveria ter feito melhor", produzindo uma atmosfera condutora para culpa e todo desconforto que segue com isso, então é o professor que precisa de uma lição. Em vez de produzir culpa como resultado, seria melhor para o avanço de ambas romper com o relacionamento.

Seria como dois navios que passam na noite, você não fará a conexão, avançaria mais se admitisse isso imediatamente. Poderia ser tão simples quando dizer: - "Veja, apenas não nos vejo com o mesmo olhar filosófico, cultural, educacional ou geral. Algo não está funcionando, e se nenhum de nós pode se mover dessa posição, é melhor que nos separemos".

E se isso for cedo, talvez nenhum dos dois tenha investido muito de sua energia, talvez seguir em direções diferentes seja a coisa mais clara a ser feita. Quando investimos muita energia é quando ficamos mais irritados e recorremos a respostas emocionais como "você abusou de mim e me usou", mas o que queremos mesmo dizer é: "sua energia fez isso com a minha energia". Eu sugiro que você se torne ecológico com o uso de sua energia.

A pessoa que está relativamente mais abaixo na escala da consciência tem uma posição adequada de um tomador. Eles precisam de uma grande quantidade, antes que deem algo de volta. Por exemplo, não se espera que uma criança de dois anos dê muito para casa, porque ela está muito ocupada tomando durante seus primeiros anos. Mesmo quando despertam no meio da noite, você levará a ela um copo d'água, ou a levará ao banheiro. Nessa idade é natural para eles estar envolvidos em tomar.

Há casos, no entanto, quando um dos pais diz: "Uma criança de 35 anos, e ainda tomando". Mas, em verdade foram esses pais que contribuíram na manutenção de uma "criança" de 35 anos de idade, porque o necessário, não foi ensinado. É responsabilidade dos pais gradualmente desmamar a criança da consciência do tomar, para que a pessoa aprenda a se levantar em sua própria fortaleza. De outra forma, eles sempre se encostarão na figura dos pais.

Talvez uma pessoa venha até a outra e diga: "Você está mais avançado espiritualmente do que eu, você me

ensina? “A resposta apropriada seria: “Eu posso ensinar, mas você pode aprender?“

A maioria das pessoas pode ouvir, mas nem todo mundo escuta, e nem todos aprendem. Uma indicação de que aprenderam, é a mudança no comportamento. Essa mudança pode se manifestar física, emocional, mental ou espiritualmente. Se o aprendizado teve lugar, a mudança no comportamento é o resultado.

Aprendizado, não é para ser confundido com consciência, porque essa não é necessariamente um fator de aprendizado. Consciência é mais o soltar das reações condicionadas, permitindo que a experiência aconteça sem resistência. E isso pode ser ou não observável.

Responsabilidade Das Crianças

Pergunta: As crianças têm qualquer responsabilidade espiritual quando elas nascem, ou são os pais que lidam com tudo?

Resposta: A resposta é sim para ambos. Os bebês têm a responsabilidade de cumprir o destino de seu nascimento. A primeira respiração que as crianças tomam estabelece o seu envolvimento no planeta, nação, região, estado, cidade, e, certamente, na família. Essa é uma doação espiritual que toda criança assume quando nascem fisicamente.

Claro, que as crianças funcionam dentro da realidade de seu desenvolvimento físico e mental. Uma vez que elas ainda não podem se comunicar com palavras, elas vão gritar e chorar conseguir as coisas que elas necessitam. Elas também tem a habilidade de criar uma necessidade nos pais, ou em outros adultos empáticos de pegá-los e amá-los.

Espiritualmente e fisicamente, os pais precisam assumir enorme responsabilidade para essa força de Deus,

conhecida como seu filho. Para alguns pais, é uma realização difícil.

"Força de Deus? Você quer dizer aquele garoto, que sempre suja as fraldas e grita, uma força de Deus? Isso é difícil de acreditar!"

Sugiro que os pais olhem para todas as "fraldas" que eles mesmos sujaram quando eles gritavam e berravam com raiva e negatividade. E, razoável ou não, cada um dos pais também nasceu neste planeta como parte da força de Deus.

O CAMINHO ESPIRITUAL

Pergunta: Se a mente tem consciência limitada, como posso saber se deixei meu caminho espiritual?

Resposta: Se você se desviar da expressão de amor (no interior e no exterior), você está deixando seu caminho, e o resultado pode ser experiências de confusão e de anarquia. Mais uma vez, estou falando sobre amor incondicional, o que inclui a aceitação, não o tipo de amor emocional pelo quais as pessoas matam. Isso não é amar; isso é matar.

Suas únicas necessidades na vida são o envolvimento, compromisso, apoio e expressão amorosa. Isso é tudo, e nesse planeta negativo, isso é muito.

É difícil? Para a maioria das pessoas a maior parte do tempo, sim. Precisa ser desse jeito? De forma alguma. Uma vez que escolha ter um relacionamento com o amor em seu interior, fica mais e mais fácil, até que seja tão fácil que o amor se torna um processo de inspirar e expirar.

Neste ponto, o amar se torna fonte de vida, que é a maior verdade que você pode reconhecer, porque o fato é que amar verdadeiramente é a fonte da vida. O relacionamento mais valioso que você pode ter na vida é

aceitar o que é, independentemente de sua preferência. É também a abordagem mais inteligente, porque o que é...é; independente de suas preferências, emoções, ou julgamentos. Nessa consciência também poderá aceitar esse relacionamento.

Amando Em Face Da Negatividade

Pergunta: Como posso permanecer espiritual, ou amando, quando alguém que eu amo me dirige acusações e está irritado emocionalmente comigo?

Resposta: Se você não gosta do que alguém diz, basta ir para o outro nível de consciência até que a pessoa termine. Por exemplo, se essa pessoa vem de um lugar muito emocional, você pode se elevar em seu interior, e simplesmente escutar, observar sem defender sua posição. Se quiser dar informação como resposta, faça isso de um lugar neutro, apresentando os fatos como os vê. Desde esse lugar elevado, chamado de altitude, estará em uma posição espiritual sem se prender nas posturas emocionais defensivas. A principio não é fácil, você pode começar pedindo que a Luz do Espírito, lhe preencha, rodeie e proteja, mesmo enquanto uma pessoa lhe acusa. E então envie Luz para outra pessoa, pode ser que não funcione perfeitamente da primeira vez, mas com suficiente pratica, o amor e a Luz podem até abrir uma "rocha".

Trabalhando Com O Ego

Pergunta: O ego é espiritual?

Resposta: O ego é parte do processo mental e emocional e pode ser seu amigo ou seu inimigo. Na verdade, ele pode ser um inimigo amigável porque, em última análise, o ego (bem como a mente) é o "inimigo" da

Alma. No entanto, se utilizar o ego corretamente, podemos tê-lo funcionando para nós, estando ciente de que, no momento em dermos nosso poder a ele, ele poderá nos destruir. E fará isso fazendo com que acreditemos que somos o ego. Ele nos afastará da consciência maior que em verdade somos – a Alma.

Já ouvi pessoas dizerem que a coisa a fazer é matar o ego. Isso não é possível. A coisa mais sábia a fazer, quando o ego tenta você em padrões reativos negativos, é ignorá-lo. Depois, você pode tornar o ego seu servo, em vez de deixá-lo ser seu mestre.

Algumas pessoas optam por ignorar o ego pela oração (pedindo ou falando com Deus), meditando (esperando a resposta), contemplando, ou, a minha preferida, com os exercícios espirituais, que são um processo de participar ativamente na energia de Deus. Ao se estender e compartilhar com Deus na forma espiritual interior, você cria a oportunidade de se conectar desde sua Alma, com a Grande Alma ou Deus Supremo. Nesse lugar, o ego não existe.

O amor incondicional que existe no reino da Alma pode se expressar neste nível, também. É uma questão de amar alguém independente de seu comportamento. Esse "alguém" também inclui "você"!

Pergunta: Se o ego é uma ferramenta para usar no mundo físico, como mantê-lo trabalhando com você de uma maneira positiva em vez de negativa?

Resposta: Através da devoção, dedicação e consagração, que resultará na liberação.

DIVINDADE X INFELICIDADE

Pergunta: Como posso me chamar divino quando metade do tempo sou muito infeliz?

Resposta: Se você se chamar nada menos que divino, não está lidando com a verdade. Se sentir infeliz é apenas uma reação emocional para lição divina que lhe é oferecida. Desde a mesma experiência, a pessoa pode ficar deprimida ou inspirada.

Você não acha? E sobre a chuva? Algo específico como a chuva, pode causar nas pessoas uma gama de emoções desde alegria amorosa ao terror, e criar abundância ou desastre.

Um par romântico caminhando na chuva pode fazer disso uma experiência especial. As pessoas em uma área seca na África, podem dar boas-vindas à chuva, quase como uma experiência religiosa. Uma família vivendo no rio Mississipi, na estação das chuvas pode considerar a chuva e as inundações resultantes, como uma tragédia. Ao mesmo tempo o fazendeiro pode considerar a chuva como uma benção necessária, em outros momentos, quando a colheita está pronta para ser colhida, o fazendeiro pode ver a queda d'água como um desastre.

Como outro exemplo, quando Colombo descobriu que o mundo era redondo, acham que todos concordaram com ele? Algumas pessoas consideraram Colombo como um herege e queriam enforcá-lo. Para outros, foi o fim de todo seu sistema de crenças, e eles estavam prontos para se matar. Outras pessoas abraçaram a informação, sentindo-se liberadas.

De forma semelhante, reações extremas e diferentes ocorreram quando Einstein explicou a teoria da relatividade. Para alguns, isso foi uma liberação incrível para uma maior liberdade. Para outros, foi a destruição do sistema de crenças e uma ameaça a autoestima.

Se sua autoestima é baseada em um sistema de crenças, com quase toda certeza, estará susceptível a depressões e infelicidades. Se estiver disposto a soltar qualquer um dos apegos a um sistema de crenças condicionado,

poderá seguir em uma escolha livre, um viver livre que segue para o positivo. Então o amor, a abundância e a alegria estarão sempre disponíveis para você. Você só precisa soltar o suficiente de limitações para entrar no que já existe. Esse é o divino. Nada menos do que uma questão de atitude.

Você pode se chamar de muitos nomes, de deprimido a infeliz, mas esses são apenas etiquetas para apoiar sua atitude. Sua atitude encoraja restrições, limitações e negatividade? Ou sua atitude cria liberdade de escolha, vida e abundância?

PAI, FILHO E ESPÍRITO SANTO.

Pergunta: Qual nossa relação com o "Pai, o Filho e o Espírito Santo" , e como isso pode ser expresso por um ser humano?

Resposta: O Pai é o criador. O Filho é a manifestação do criador e é também um criador, e o Espírito Santo é o que sustenta a manifestação do Pai e do Filho. Essa definições estão alinhadas com algumas religiões e crenças espirituais. Outros credos podem ter conceitos diferentes do criador e como essas energias são comutadas para os seres humanos.

Independente da forma ou das etiquetas, a nossa forma de obter energia de Deus é através do amor, no tipo de amor em que não há negatividade. Por exemplo, se uma criança solta gases, você fica envergonhado e preconceituoso, ou você aceita o ato como uma função natural? Sem julgamentos.

Quando você alimenta uma criança e a comida suja o rosto, o cabelo e as roupas dela, você fica impaciente? Provavelmente, não. Provavelmente amará essa criança, arrulhará e brincará com ela, enquanto aponta para

boca dela e rirá, vendo humor na bagunça e no alimento. Sem julgamentos.

Se realmente quiser ver Deus se expressar por outro ser humano, passe um tempo com uma criança

Talvez uma das razões das crianças estarem mais perto de Deus do que os adultos é porque elas ainda não estão tão condicionadas com julgamentos e culpas. Elas estão mais próximas do estado da inocência e da aceitação. Você como um adulto, pode participar disso. Possivelmente poderá encontrar a criança em seu interior. Não faça nada certo ou errado, e nem se sinta culpado, isso pode ser uma atitude que promete o melhor relacionamento que você pode ter. E esse relacionamento é seu com o Espírito.

Seja Jesus Ou Eu?

Pergunta: Escutei alguns líderes religiosos dizerem para "atuar e ser como Jesus." Por mais que eu ame Jesus, eu também entendo que não sou nenhum santo, ainda que sinta que se não "atuar e ser como Jesus", estou fadado a ir para o inferno. Pode me ajudar?

Resposta: Nós somos totalmente responsáveis por nossas ações, no sentido espiritual. Jesus já foi Jesus. Você não está aqui para viver a vida de Jesus Cristo. Você está aqui para viver sua vida, e equilibrar sua vida, para que suas expressões e atitudes sejam de natureza positiva, e para expressar seu amor incondicional na facilidade, bem como nas dificuldades. Deus está em você, como em Jesus. O que todos vocês têm a fazer é se tornar mais conscientes de Deus em vocês.

Jesus estava cem por cento ciente de Deus, cem por cento do tempo. Mas não use esse exemplo de consciência total como causa para comparação, culpa ou autojulgamento. Em vez disso, use-o como um ponto de

referência para o que é possível, um lembrete de que você pode trabalhar constantemente em sua consciência, enquanto atravessa e aproveita a vida. E não importa o que acontece com você, lembre-se que a vida é para ser apreciada e que você pode trazer a vontade, a inteligência e o fazer amoroso para ela.

QUANDO VOCÊ SABE O QUE É CERTO PARA OS OUTROS

Pergunta: Às vezes eu realmente sei o que é certo espiritualmente não a partir de um nível mental ou ego, mas desde a experiência e do amor. O problema que encontro é quando vejo amigos ignorando o que eles sabem, e agindo fora da consciência da coisa certa a ser feita. Muitas vezes os julgo e quero sacudi-los para se moldarem ao certo. Devo empurrá-los para um comportamento mais apropriado ou simplesmente ignorá-los?

Resposta: Parte da razão pela qual raramente conto a alguém que ele está fazendo algo errado é porque o que ele está fazendo pode não ser errado para ele. Pode ser necessário que ele faça o que ele está fazendo, a fim de obter o aprendizado que a experiência está oferecendo, para não ter que repetir.

Sugiro que fique mais no papel de um observador e apenas lidere pelo exemplo e em vez de uma atitude de "você deve fazer isso". Se uma pessoa pede para você, é claro, você pode dar conselho. Mesmo assim, lhe encorajo a dar sempre pelo menos duas escolhas enquanto oferece informações de uma forma neutra, desde uma posição amorosa, sem tentar forçar ou manipular o fazer de uma determinada coisa.

Em seguida, permita que a pessoa tenha o privilégio de pegar a informação e alterá-la para atender as circunstâncias e personalidade dela. Depois de terem feito isso,

você pode recuar e deixa-las livres para trabalhar com isso a maneira delas, e para ganhar o valor de sua própria experiência. Como uma analogia, você pode tentar dizer a uma criança para andar, mas a criança ainda tem de experimentar cair, levantar, pendurar, cair novamente e arranhar os joelhos. A criança aprende a andar através da experiência.

Isso pode lhe ajudar a manter uma atitude de aceitação, se entender que o comportamento de uma pessoa e sua luta é o preparatório para o próximo nível de sua existência. Essa luta é um fortalecedor. Permita que as pessoas tenham isto.

Tomando Seu Espaço

Pergunta: O que significa para você a expressão "tomar o seu próprio espaço"?

Resposta: Escutei essa expressão há muitos anos e observei as pessoas que procuram o espaço físico ou o espaço para se expressarem emocionalmente. Também vi outros usarem essa expressão como justificativa para o comportamento negativo em direção à outra pessoa.

Para mim, o único espaço que qualquer um pode realmente tirar é o que se encontra dentro deles. Esse espaço não é bem tomado, é mais descoberto. O processo de descoberta que é mais efetivo, na minha experiência, são os exercícios espirituais.

Alterando Os Nomes

Pergunta: Se mudar meu nome, isso ajudaria a meu lado profissional e meus relacionamentos pessoais?

Resposta: Se você mudar sua atitude, fará muito mais. Mas se mudar seu nome, ajudar a mudar sua atitude, comece com ele. Você pode estar atrasado.

O QUE É A LUZ?

Pergunta: Escutei muitos líderes religiosos e espirituais referindo-se à Luz. É a Luz de Deus ou de uma pessoa? E se ela é de Deus, que tipo de relacionamento tem um ser humano com ela? O que devemos fazer com a Luz?

Resposta: A Luz é uma forma de energia que emana de Deus. Só porque as pessoas falam sobre a Luz não significa que elas são empoderadas por ela. A Luz não é algo a ser recebido ou oferecido no nível da palavra. Se estiver conectado a Luz, você não precisa fazer nada. Apenas Ser.

A Luz pode perturbar o confortável e confortar o perturbado.

ABORTO

Pergunta: O aborto é espiritual ou não espiritual?

Resposta: Há momentos em que uma pessoa coloca em movimento uma ação espiritual que pode não corresponder às suas decisões conscientes. Se uma mulher engravida e conscientemente não quer a criança, mas espiritualmente tem um contrato para ter essa criança, então ela (e o homem se possível) precisam trabalhar sobre isso de acordo a consciência deles.

MILAGRES EXISTEM?

Pergunta: Em nosso relacionamento com Deus, existem coisas como os milagres?

Resposta: Existem milagres, mas muitas vezes as pessoas não têm conhecimento disso ou fazem mau uso desses dons divinos. Isso me lembra a história de um homem perdido na mata. Ele estava vivendo de frutinhas

e raízes tinha três dias, e sua força de vida estava se esgotando. Ele caiu de joelhos e orou: "Senhor, se me salvar, vou dedicar minha vida em serviço a Ti". Dentro de um curto espaço de tempo, dois caçadores o encontraram. O homem disse: "Esqueça o que lhe prometi Senhor estes caçadores me encontraram".

Cada pessoa experimenta milagres todos os dias, mas muitas vezes não os reconhece. Esta falta de reconhecimento pode, eventualmente, levar a pessoa a acreditar que todos os presentes são resultado de seu poder pessoal (ego), enquanto atribui todas as experiências dolorosas a Deus. Quando as pessoas são convidadas a explicar um devastador furacão ou inundação, elas costumam dizer, "a Vontade de Deus." Por que é que ninguém pergunta como explicar um belo dia, um arco-íris, ou um beija-flor?

Pensando X Fazendo

Pergunta: Li muita literatura espiritual, e não importa o quanto li, pensei sobre isso, ou mesmo entendi e concordei, minha vida ainda não melhora. Existe algo que não percebi?

Resposta: Sim, sua vida. Ler, pensar, compreender e concordar podem ser apenas ginastica intelectual, a não ser que se levante e faça algo com a informação. Ativando-a. Como? Por fazer. Para viver sua vida, precisa se levantar e lidar com as coisas. Não apenas pensar sobre algo, porque apenas pensar, não lida com as coisas. Fazer, é que lida com elas. E quando se completam – qualquer coisa, desde fazer um teste, lavar os pratos, consertar o carro, fazer exercícios espirituais, contribuem para lhe libertar. Você se liberta, porque as energias em seu interior já não se dirigem aos sentimentos de desespero, tristeza ou culpa por causa dos incompletos e das coisas

por fazer. Uma vez que tenha provado a liberdade do movimento do Espírito, provavelmente não retornará. Fazer produz liberdade.

Vivendo Como Um Exemplo

Pergunta: Tento viver minha vida como um exemplo para os outros, mas, francamente, não tenho certeza deste valor, porque a maioria das pessoas são egoístas e não reconhecem. Você tem alguma clarificação que possa me ajudar?

Resposta: Viva sua vida como um exemplo para si mesmo. Não se incomode tentando viver como um exemplo para alguém. Isso é optar por um derrame do ego, que não tem valor duradouro, ou crucificação, que pode durar mais do que você deseja. Clame sua vida, e a vida desde o entendimento interior, porque isso é seu, independente da opinião ou comportamento de outros. Você ainda pode ser considerado com outros, ainda pode ser respeitado pelas leis da sociedade, e ainda pode viver e demonstrar uma vida que tem integridade e um amor único para sua consciência interna no Espírito.

Sugiro que não faça o bem para tentar impressionar seu professor espiritual, seu chefe, sua esposa, seu marido, seu filho, ou alguém mais. Se for fazer o bem – e oro para que o faça – então faça isso pelo amor de fazer o bem. Faça porque é a coisa certa a ser feita – não pegue o lixo apenas quando alguém está olhando. . Faça ainda que seja a única pessoa que está vendo, porque essa é a coisa a ser feita. Aquele que expressa o bem sem qualquer outro motivo, é aquele que recebe as bençãos.

Ao fazer o bem para seu próprio bem, encontrará satisfação em seu coração que está além das palavras. Pode não satisfazer sua mente ou emoções, porque às vezes não entendem os níveis do coração. O ditado “A virtude é sua

recompensa", é bem preciso. Viva uma vida que tem virtude, integridade e amor nela. E saberá que é o suficiente.

O Valor Do Sofrimento

Pergunta: Certa vez escutei você dizer que se nós soubéssemos o valor do sofrimento, nunca pediríamos para que ele fosse removido. O que isso significa?

Resposta: Quando estamos em nosso melhor, com frequência pensamos que não precisamos de Deus. E nesses momentos melhores, raramente encontramos Deus. Quando estamos sofrendo ou estamos em nosso pior, esses são os momentos em que chamamos mais profundamente o Senhor para ajudar. Com frequência são nesses momentos em que descobrimos o Senhor. Nesses momentos o sofrimento é o purificador porque nos levou a esse lugar interior onde Deus existe. Esses momentos também podem nos despertar para sabedoria que traz a resolução de não fazer essas coisas que trazem sofrimento.

Portanto, sofrer no meu modo de ver, é com frequência o anjo que fica de pé no portal do inferno. Quando vejo o anjo, reconheço o potencial do sofrimento se continuar a fazer as coisas da forma que venho fazendo. Assim, que posso lhes falar, que o mais rápido possível, mudo o que estou fazendo . Minha experiência com sofrimento é um ponto de referencia tão poderoso, que não quero criar mais sofrimento para mim.

Quando você olha para o sofrimento por esse ponto de vista, esse passa a ser um grande ponto de referência. Se seu padrão for o de ter que ficar tão doente e cansado, de estar tão doente e cansado, bem então esse é uma forma de atravessar a vida. Mas, se for esperto o suficiente para ver a frente e perceber que não precisa fazer

isso que sabe pode lhe causar sofrimento, isso para mim é preferível.

Será Que Deus Realmente Provê?

Pergunta: É verdade que Deus proverá tudo que preciso?

Resposta: Sim. Tudo o que você precisa não necessariamente o que você quer. O que você precisa são experiências que lhe despertarão para o estado do amor incondicional que existe em seu interior agora mesmo, nesse momento. Muitas vezes, as pessoas relatam para Deus uma espécie de grande "carregador do céu" e que as orações deles são como um aglomerado de "jogos". Os dons para criar oportunidades já são de vocês. Como alguém escreveu certa vez: "O que você é, é um presente de Deus para você. O que faz consigo é um presente seu, para Deus".

Desejos

Pergunta: Existe uma relação entre o Espírito e os nossos desejos físicos e emocionais?

Resposta: De certa forma, sim. Quando você está procurando por amor, emocionalmente ou até mesmo sexualmente, você está em verdade tentando encontrar e se conectar com sua Alma. Desde a solidão, pode focar sua procura no nível físico, ansiando por alguém. Mas, o anseio mesmo é por sua Alma. Até que reconheça isso, pode procurar felicidade através de um bom numero de gratificações substitutas, que são apenas temporárias. Em outras palavras, são ilusões e não podem trazem a satisfação que você busca. Apenas o Espírito pode fazer isso.

Celibato

Pergunta: Sei que certas religiões orientais como na Índia advogam e praticam celibato e que alguns ocidentais, tais como sacerdotes e freiras, fazem votos de celibato. Isso quer dizer que sexo é contrário ao progresso espiritual? Sou casado, com filhos e amo minha família. Mas também amo Deus, e não quero fazer nada para bloquear ou dissipar minha ligação com Deus.

Resposta: A única coisa contrária ao progresso espiritual é agir sem amor. Esses grupos e indivíduos que praticam celibato encontraram que essa expressão funciona para eles em termos de conservar e direcionar energia. Isso não quer dizer que os casados, são menos espirituais porque eles expressam seu amor em relações sexuais. Existem muitos caminhos para Deus, ainda que só exista um Deus.

Se amor e aceitação existem em suas ações, então Deus é parte de tudo que você faz, incluindo respirar, os processos de eliminação, relações sexuais, orações, exercícios espirituais e servir.

Sexualidade E Espiritualidade

Pergunta: É verdade que a energia que cria o desejo de sexo está na mesma área do corpo que dá impulso às expressões espirituais?

Resposta: Não, a área chamada de "terceiro olho", que está localizada no meio da fronte, é o centro espiritual de nosso corpo. Mas a sexualidade e o desejo criativo do Espírito estão na mesma área dentro e ao redor do corpo, um pouco acima do umbigo até a metade da coxa. Devido a essa proximidade, muitas pessoas confundem a emersão da criatividade do Espírito com impulso sexual.

Se eles liberam a energia através do sexo, pode ser que não experimentem realização espiritual.

Algumas pessoas disseram que o desejo sexual é o mais poderoso impulsionador na face do planeta. Não é assim, a imaginação é mais poderosa. Considere quando dura uma expressão sexual. Depois compare com a quantidade de tempo que se gasta antecipando o sexo ou pensando sobre ele. A imaginação, a força criativa é o impulsionador primário e a expressão sexual é o resultado, não a causa.

Com frequência é difícil diferenciar entre o impulso para criatividade sexual, e o impulso para criatividade espiritual. Frequentemente as pessoas mal interpretam o impulso para o Espírito; mas bem, podemos ser gratos por isso, porque senão muitos de nós não estaríamos aqui.

Como sugeri muitas vezes, se for ter sexo, faça a si mesmo um favor, faça sexo com o mais iluminado que puder encontrar. Isso não garante nada, claro, mas ambos podem ter melhores chances de compartilhar com afeição e honestidade.

Pergunta: Se um casal está envolvido e ativo espiritualmente, isso afetará sua vida sexual?

Resposta: O vínculo de amor pode ter lugar sem relação sexual. O compartilhar íntimo pode ser um toque na mão, uma massagem amorosa, adormecer abraçados ou mesmo um toque com os dedos dos pés. Quando esse vinculo ocorre, assumindo que os companheiros são ambos ativos em fazer exercícios espirituais e serviço – então é possível que exista menos interesse em relacionamento sexual.

Um efeito colateral dessa situação pode ser que um dos companheiros que recebeu um fluxo espiritual, queira compartilhar a expressão sexual como um instrumento de conforto. Se o outro estiver menos interessado,

o primeiro pode se sentir não amado, porque eles não estão compartilhando sexo como faziam antes.

Em verdade, o amor deles pode ter se elevado do desejo carnal, para realização espiritual. Isso não é raro, com frequência ocorre com as pessoas que estão envolvidas espiritualmente. É preciso um ajuste maduro para aceitar isso; quando o casal vive junto por seis meses, pode ser que tenham sexo todas as noites por seis semanas. E então a expressão gradualmente declina. Depois de dois anos, para aqueles que estão envolvidos ativamente em expressões espirituais, o casal pode raramente ter sexo a cada três meses. Eventualmente, isso pode aumentar, digamos para uma vez a cada dois ou três anos. Para alguns isso pode parecer drástico, mas quando a energia espiritual flui, as energias espirituais que se troca durante o ato sexual já não são necessárias da mesma forma como era nos primeiros meses de casamento.

Se o casal puder fazer este ajuste, reconhecendo que a frequência do ato sexual foi substituída pela frequência do Espírito, isso pode um tempo relaxado e rico na vida deles, pois eles compartilham energias de natureza superior.

Pergunta: São os homens espirituais, menos expressivos sexualmente que os homens não espirituais?

Resposta: As pessoas espirituais podem ser "atletas de cama" porque, para alguns, o nível de luxúria física ainda os move. Com frequência funcionam biologicamente em má informação pensando que a luxuria deles será satisfeita pelo sexo. Essa luxuria não poderá ser satisfeita, ao menos ou até que essa fome se volte para o Espírito. Então já não será luxuria, mas um dar e receber. A medida que der ao Espírito receberá um milhão de vezes mais.

Se as pessoas se casam por sexo, o casamento pode durar, talvez, seis meses. Se eles se casam por causa de

uma ligação emocional, o casamento poderia continuar por um par de anos. Se o casamento baseia-se no compartilhar intelectual, pode durar uma vida. E se o casamento se baseia no Espírito, pode durar para além desta vida. Em seguida, o uso de termos como "casais da alma", "alma gêmeas" "Raios da Alma" e assim por diante, pode se aplicar, mas não literalmente, mas como um indicador da eterna unidade que é primariamente espiritual por natureza.

Pergunta: Existe uma contradição entre a expressão sexual e a expressão espiritual?

Resposta: Quando um casal expressa amor incondicional através de relações sexuais, os dois podem se elevar a maior unidade espiritual possível no corpo físico. Sexo se torna uma troca de energia, uma forma de realização e plenitude.

Se, no entanto, a premissa do ato sexual é diferente do amor incondicional, uma pessoa pode se sentir decepcionada, deprimida, e vazia após a relação.

Sexo em si não é nem bom nem mau. É apenas outra maneira para equilibrar e se preencher em sua expressão física.

A MULHER PRECISA DE UM HOMEM?

Pergunta: Será que uma mulher precisa de um homem para ser espiritualmente realizada?

Resposta: Ninguém precisa de outro para se realizar espiritualmente. Pode ser que encontre que estar em um grupo comprometido com o processo espiritual, lhe ajude quando os poderes da negatividade chamam. Por estar nesse planeta negativo, seguramente duvidas e tentações virão. Encorajo aqueles que estão em comunhão espiritual a compartilhar tudo desde aconselhamento, comer juntos, ao caminhar na praia. Na companhia de

seus irmãos e irmãs em Espírito, você pode receber apoio espiritual, descanso, e mais que tudo amorosa aceitação. Nesse processo você pode constantemente se reconectar com o Espírito que é você, e quando está conectado, não há necessidade de alguém mais.

A fantasia chamada "Preciso ter um companheiro de Alma, para ser completo". É uma paródia. Teoricamente, é possível que sua Alma se fragmente em 256 diferentes unidades pelo planeta, e cada unidade é total e completa, como num holograma ou uma célula do corpo que tem a replica do resto corpo.

Assim que é possível que esteja vivendo em muitas existências diferentes, e quando você todo morre, você se encontra e emerge em uma frequência mais alta, combinando suas experiência e existências.

Ao invés de gastar suas energias à procura de sua "Alma gêmea" sugiro que faça o que for preciso para entrar na unidade do Espírito. Isso é chamado de prática, estar com os outros com o compromisso semelhante, e participando em mente, corpo e Alma em seu crescimento espiritual.

Como As Mulheres Lidam Com A Energia Negativa

Pergunta: Você disse que o homem libera energia negativa para a mulher durante a relação sexual. Será que a mulher segura a energia negativa liberada do homem durante o sexo, ou será que ela a transmuta?

Resposta: Ela libera durante o período menstrual. (Ele também libera energia positiva.)

Pergunta: Como é que uma mulher lida com essa energia se ela passou pela menopausa?

Resposta: Na sabedoria da escolha de um companheiro e com a elevação mútua para Deus.

MASCULINO E FEMININO: DIFERENÇA ESPIRITUAL

Pergunta: Existe uma diferença espiritual entre homens e mulheres?

Resposta: Há uma diferença na forma como homens e mulheres processam informação e experiências espirituais.

Nos reinos inferiores de vida, abaixo do reino da Alma, funcionamos sob a lei da reciprocidade. Por exemplo, se empurrar alguma coisa "essa distância", ela precisa voltar "essa distância." É dar e tomar, um equilíbrio de energias positivas e negativas.

Em geral, quando uma mulher recebe informações espirituais, sua natureza básica é de receptividade. Ela recebe. A natureza básica do homem é impulsionar. Ele dá. (Claro, que existem exceções a isso. Sabemos de muitas mulheres que doam e muitos homens que recebem.)

Em termos bem gerais, quando um homem recebe a informação espiritual, ele quer principalmente se mover para o mundo e fazer um reino financeiramente. Quando uma mulher recebe informações espirituais, ela quer principalmente educar sua família.

Então, se você educar um homem, educa um indivíduo. Se você educar uma mulher, você educa toda a família. Consequentemente, encontrará muitas vezes, mais mulheres do que homens na maioria dos movimentos espirituais.

Uma vez que o Espírito se move em um homem e em uma mulher, em um relacionamento, a mulher pode ser muito bem a "quietude" do homem. Sem importar quanta tribulação ele suportou, ela tem a habilidade de permitir a ele entrar na quietude, na calma e na paz.

Terminando Um Relacionamento

Pergunta: E se eu estou em um relacionamento e quero terminar, mas a outra pessoa não? Será que sair significa que estou livre, ou vou ser portador de alguma energia não resolvida do relacionamento comigo?

Resposta: Sua primeira responsabilidade é para com o relacionamento consigo mesmo. Assim que você tomou sua primeira respiração neste mundo, tornou-se sua responsabilidade se manter respirando. Se eu estivesse em alguma situação em que claramente determinei que estava completo. Eu compartilharia essa informação com a outra pessoa. E não faria desde um lugar amargo emocionalmente: "Estou completando com você. Você me deixa louco, então estou saindo quer goste ou não". Não usaria palavras que não envolvesse aceitação e amor, nem mesmo subliminares. Se disser: "entendo seu ponto de vista", mas por baixo está pensando que a pessoa é estupida, então seu texto subliminar é julgador e tem pouco valor positivo.

Eu simplesmente compartilharia algo, cujo efeito fosse "não desejo mais estar envolvido com você sexual, física, emocional, mental ou financeiramente. Se houver alguma coisa que possa fazer para lhe apoiar durante essa transição, desde que funcione para mim, gostaria muito de ajudar". Se emergir alguma emoção, seria muito cuidadoso comigo e com a outra pessoa. Não faria chantagem emocional comigo nem com o outro.

Espiritualmente, estamos todos envolvidos, quer gostemos ou não. Nós escolhemos o nível de nosso envolvimento físico com os outros. Algumas pessoas optam por ficar com a outra pessoa, por um período de tempo, ajudando, ensinando, assistindo a fazer a transição para separação ser mais positiva.

Mesmo nessas circunstâncias, é sempre valioso ser honesto ao ponto de dizer: "Vou ficar com você por um tempo, mas daqui a três ou quatro meses vou embora".

Quando esse tempo terminar, sugiro que mantenha sua palavra. Se ficar para não magoar sua companheira(o), mas você sabe que está terminado em seu interior, então é como cortar a cauda do cachorro um pouquinho de cada vez. Se a experiência realmente terminou para você, então seja verdadeiro para com que tem em seu coração, mantenha a palavra, e deixe seu relacionamento. Dessa forma pode sair com aceitação amorosa e uma sensação de completude.

Mantenha a integridade em seu interior e com sua companheira(o). Relacionamentos honestos e com integridade nem sempre evocam felicidade no momento, mas com certeza plantam sementes de alegria, que podem florescer em um futuro não distante. E essa planta será perene. Uma vez que se alinhe com a integridade interior, a alegria floresce eternamente – não como um slogan, mas como um processo continuo, vivo e nutridor.

CAMINHO PARA O CÉU OU PARA O INFERNO?

Pergunta: Um amigo meu vem de uma religião diferente da minha e insiste que ele vai para o céu. Mas ele diz que eu vou para o inferno se seguir meu caminho.

Resposta: Em verdade, não existe um caminho. É apenas o que é. Não existe distancia para viajar, porque você já está lá, ou melhor aqui. É tudo uma questão de despertar mais para sua herança divina que já é.

Em relação à preocupação de seu amigo, todos têm o direito a sua própria aventura com a verdade. Você pode declarar esse direito para seu amigo e para si mesmo. O fato de que diferentes pessoas têm diferentes crenças religiosas e diferentes bíblias não é um problema. A

única questão que vale a pena é a própria escritura viva da pessoa.

Sugiro que você mantenha o foco em suas experiências espirituais. Alguém pode dizer que você está errado e exortá-lo a participar da experiência dele. Se assumir que sua vida está errada, porque não está se expressando daquela maneira, então você está em um relacionamento com a experiência dele, não sua.

Em relação ao céu e ao inferno, esses conceitos diferem de acordo com as várias crenças religiosas ou espirituais. O Céu tomará cuidado de si mesmo se você, ou qualquer outra pessoa, adorar Deus em oração, meditação, exercícios espirituais, ou contemplação – seja o que lhe conectar com o amor incondicional de Deus.

Podemos ter diferentes nomes e rituais, assim como definições para ideias espirituais. Se forem acompanhados por amor incondicional, todos podem guiar a Deus. Alguns chamam Deus de Paraíso. Outras de Reino da Alma. As etiquetas e palavras, não são a experiência em si mesma; são inventadas pelo ser humano para ajudar as pessoas a se aproximar daquilo que a mente não pode entender. Não é a mente que transcende a morte. Durante essa passagem, existe um Deus, que não tem nome e que reside em um lugar que não se etiqueta, porque são todos os lugares, todo o amor, todos os caminhos, sempre.

Lhe encorajo a viver em relação a sua própria experiência e não com a de qualquer outra pessoa, independentemente do carisma ou energia dela. No momento da passagem deste mundo físico (conhecida como morte), você seguirá com o nome de Deus em seus lábios, baseado na experiência de outra pessoa?

Ou você se moverá para reinos mais elevados com a essência de Deus em seu coração, baseado em sua experiência?

A Razão Para A Vida

Pergunta: Existe uma razão espiritual específica para nossa vida?

Resposta: Você está aqui para descobrir quem você é, para passar para o Reino da Alma, e, eventualmente, se tornar um cocriador com Deus.

Somos Guardiães De Nosso Irmão?

Pergunta: Será que realmente temos a responsabilidade de ser os "guardiães de nosso irmão", ou isso é apenas desejo?

Resposta: Cada pessoa consciente tem a responsabilidade sobre outros seres humanos. Mesmo que não os conheça, você tem responsabilidade sobre eles. Isso não quer dizer que você tem que fazer o que outro está fazendo. Se alguém está cavando um esgoto, você não tem que pular na vala e cavar com eles, ainda que essa seja opção que você pode escolher.

Sua responsabilidade é apoiar as pessoas, oferecer incentivo, e manter uma atitude positiva, sem julgamento em direção aos outros. E o que fizer, ou não fizer, certifique-se de que é uma resposta sincera.

Ao assumir responsabilidade, não se imponha ou seja o fazedor do bem quando não for pedido ou bem vindo. Se tiver alguma duvida, pergunte. Se puder assistir a outros física ou financeiramente, e se for confortável para você e para outra pessoa, então isso significa, faça.

Mas, algumas vezes, apenas estar com essa pessoa, em paz, quieto, em amor; essa energia pode conseguir grandes coisas por si mesma.

Dízimo

Pergunta: Escutei o conceito do dízimo. Como funciona? É o mesmo que fazer uma doação?

Resposta: O dízimo é muito diferente de fazer uma doação. A doação está acima e além do dízimo. O dízimo é uma lei espiritual; o pagamento é um pagamento espiritual.

Um dos erros humanos fundamentais é a materialidade, que se manifesta principalmente em termos de preocupações pelo valor monetário das coisas. Ganância, por sua natureza, golpeia contra o Espírito interior. Uma vez que venha desde a ganância, nunca existirá o suficiente neste mundo para você, e há sempre uma fome por mais.

Você pode romper o padrão da ganância pelo Dízimo, dando dez por cento de sua riqueza pessoal para uma organização espiritual de sua escolha. Você também pode dar da riqueza corporativa da sua empresa; assim, que a empresa dá Dízimo. Dízimo é uma ação específica, bem como mística e invisível. Quando você dá o Dízimo, o Espírito reconhece que você lida bem com abundância e concede espaço para ainda maior abundância; o que é místico.

Compartilhar sua abundância alegremente é uma forma de gloria no ser humano. Essa gloria atrai mais coisas. Assim quando a pessoa se torna livre da materialidade, ela se torna como uma infestação positiva. Em vez da ganancia infectar as pessoas honestas, pessoas honestas afetam a ganancia.

"O Que Você Semeia Você Colhe"

Pergunta: Será que a expressão "Aquilo que você semeia, colherá" se aplica apenas às coisas espirituais ou ao nível físico, também?

RESPOSTA: A maioria das pessoas pensa que esta expressão significa que se eu der algo a você, voltará para mim. Essa ação não vem sob a lei "do que semeias", mas sob a lei do "olho por olho, dente por dente" com o exato pagamento.

Como entendimento, "aquilo que você semeia" sob o ponto de vista Bíblico, e podemos ir aos Gálatas, onde existem referencias a esse conceito:

"Irmãos, se alguém for pego em pecado, vocês que são espirituais, devem recuperá-lo suavemente... Carregai os fardos uns dos outros, e assim cumprireis a Lei do Cristo. Se alguém pensa que é algo, quando não é nada, ela se engana. Cada um deve testar suas próprias ações. Só assim pode ficar orgulhoso de si mesmo, sem se comparar com outro, porque cada um deve carregar sua própria carga. Qualquer um que receba instruções na palavra, deve compartilhar tudo de bom com seu instrutor. Não seja enganado: Deus não pode ser burlado. O homem colhe o que semeou para agradar ao Espírito, e do Espírito colherá vida eterna. Que não cansemos de fazer o bem, porque no tempo apropriado teremos a colheita, se não desistirmos. Assim sendo, enquanto temos oportunidades, nos permita fazer o bem a todas as pessoas, especialmente aqueles que pertencem a família dos crentes (Gálatas 6:1-10, agregado ênfase da nova versão internacional da Bíblia).

Em outras palavras, "como um homem semear, ele colherá" negócios com a instrução espiritual e Deus. Essa lei é do Espírito e promulgada nos reinos espirituais. "Olho por olho" é do Antigo Testamento. Com a dispensação do Cristo, no entanto, essa é a lei espiritual («De Deus não se burla; um homem colhe o que semeia"), essa é a primeira herança do homem e da mulher.

Você pode semear coisas no mundo físico, e elas podem desaparecer. O que você semear para o Espírito

e Deus não será menosprezado. Você não pode semear em Espírito no nível da palavra. Você faz as coisas espirituais, por exemplo, orar, meditar, contemplar, exercícios espirituais, servir pela alegria de servir, etc. – e isso lhe fortalecerá.

Às vezes, quando as pessoas entram em relacionamentos íntimos, elas começam a brigar e atacam a outra pessoa. Isso é participar na lei de causa e efeito no nível inconsciente, porque a maioria das pessoas quando brigam, estão na verdade pedindo a outra pessoa mais Luz e Amor. Com frequência brigamos porque queremos que a outra pessoa nos mostre a forma de Deus – não o terror de Deus, mas o amor de Deus.

Seria inteligente evitar nos expressar desde sentimentos de carência. Silenciar pode ser uma escolha melhor. No silencio, talvez alcance o verdadeiro entendimento de suas necessidades por amor. Você não precisa expressar essas necessidades com raiva, frustação ou impaciência. Você pode expressar suas necessidades, sem acusar o outro de lhe falhar, sem julgar. Se aprender a fazer isso, poderá evitar o "o que semear você colherá", a lei de causa e efeito.

O que você faz em silêncio, Deus recompensará. Ninguém pode vê-lo, mas você será recompensado com a fortaleza e a plenitude do que você tem feito. Como saberá que isso aconteceu? Vá para o seu interior. Aproveite o tempo para estar em seu lugar de quietude. Ouça, veja, sinta - e talvez viaje conscientemente pelos mundos espirituais.

Todos os seres humanos experimentam a lei de causa e efeito, seja consciente ou inconscientemente. Ao se conectar ao centro espiritual em seu interior, isso provavelmente lhe dará mais oportunidade de criar paz, em vez de desarmonia. A medida que desperta para o centro de

paz em seu interior, pode compartilhar dessa energia e contribuir para paz nesse mundo.

É preciso ter o Espírito nesse mundo se vamos criar paz. A paz individual, é o preludio para um mundo de paz. A paz mundial começa com você, independente do que qualquer outro faça. Você pode ter paz nos relacionamentos, por não entrar em conflitos. Podemos ter paz nesse mundo, por não entrar em guerra. "Aquilo que você semeia, você colherá", é muito interpretado como um aviso negativo. Mas também pode ser uma ação espiritual superior, em que uma ação positiva guia a um resultado positivo.

Mantenha a imagem do que mais quer. No físico, na imaginação, nos níveis espirituais, crie e expresse o que for mais positivo e elevado, e assim poderá colher o que semeou: a abundância e a alegria que são sua herança.

A ALMA É ÚNICA?

Pergunta: Eu gosto de sentir que eu sou único, mesmo aos olhos de Deus. É minha Alma Única?

Resposta: A única declaração é, somos o que somos agora, por tudo que fizemos antes desse momento, os igualmente "aqui e agora".

Há uma singularidade sobre a Alma; todo mundo tem uma e todos são parte dessa energia. Mas, existe algo ainda mais que "único" sobre o Espírito que preenche a Alma. O Espírito traz animo Único para cada Alma individualizada. Cada um é uma pessoa única e especial no Espírito que criou a todos nós.

O QUE É DEUS?

Pergunta: O que é Deus?

Resposta: Tudo.

SOBRE JOHN-ROGER

Professor e conferencista de estatura internacional, com milhões de livros impressos, John-Roger tem ajudado as pessoas a descobrirem o Espírito dentro de si e encontrar saúde, paz e prosperidade há mais de cinco décadas.

Com dois livros de sua autoria na lista de mais vendidos do New York Time e mais de quatro dezenas de livros e álbuns de áudio, John-Roger é uma fonte extraordinária em muitos assuntos. Ele é o fundador da Igreja não confessional do Movimento da Senda Interna da Alma (MSIA) que se enfoca na Transcendência da Alma; Presidente do Instituto para paz individual e mundial; Chanceler da Universidade Santa Mônica e Presidente dos Seminários Teológicos para Paz & Universidade de Filosofia.

John-Roger ministrou mais de 5.000 seminários em todo o mundo, muitos dos quais foram em rede nacional em seu programa a cabo, "Isso que é"). Foi convidado de destaque no "Roseane Show," no "Politicamente Incorreto," e no programa da CNN "Larry King Live", além de aparecer regularmente na rádio e na televisão.

John-Roger é um educador e ministro da profissão que continua a trabalhar em sua cidade natal, Los Angeles, Califórnia, para transformar a vida de muitos, educando-os na sabedoria do coração espiritual.